Use este Livro com sabedoria, Eu Sou ãcãrya

O Terceiro Olho

Samuel Sagan

O Despertar da Visão Interior

Clairvision ™

P.O. Box 33, Roseville NSW 2069, Australia

Título original: *Awakening the Third Eye (Second Edition)*

© Copyright Clairvision School Foundation 1992, 1997, 1999

Conteúdo

O Despertar da Visão Interior

INTRODUÇÃO

> "A candeia do corpo são os olhos; de
> sorte que, se os teus olhos forem bons,
> todo o teu corpo terá luz."
> Matthew 6:22

Este livro descreve um processo sistemático para desenvolver o terceiro olho.

Foi escrito para aqueles que não se satisfazem apenas com um entendimento intelectual de realidades espirituais e que desejam ganhar acesso à experiências diretas.

O desenvolvimento da visão espiritual requer a construção paciente de alguns novos "órgãos" de energia, dentre os quais o terceiro olho é um membro essencial. Estas novas estruturas não são físicas, não obstante elas são muito reais e tangíveis. Uma vez completamente desenvolvidas, as percepções que passam por elas aparecem mais claras, mais afiadas e mais significativas que aquelas vindas das sensações físicas. Várias técnicas serão descritas visando uma cultivação metódica desta nova forma de percepção.

Nossa abordagem sempre enfatiza a superioridade da experiência sobre os conceitos mentais, e dos conhecimentos em primeira-mão sobre crenças.

Na realidade, não é o que você presume ou aceita como realidade que provocará uma regeneração espiritual, mas o que você experimenta diretamente. Então, não se pede ao leitor que acredite no que está escrito aqui, mas que pratique os exercícios.
Nenhum conhecimento ou treinamento espiritual anterior é esperado antes de começar as práticas. Eu sugiro que você esqueça temporariamente tudo que sabe, a fim de se engajar nas técnicas com consciência fresca. Tendo compartilhado este conhecimento com centenas de estudantes nos cursos que acontecem na Escola Clairvision em Sydney, eu sei que não é sempre os que meditaram durante anos que entram no campo de percepção facilmente. Para alguns, o prévio conhecimento espiritual dá asas e provê chaves para abrir todas as portas; enquanto para outros mais parece correntes que lhes impedem de absorver qualquer coisa nova. Quanto mais você se torna capaz de deixar de lado idéias pré-concebidas, mais fácil será "enxergar".
Deve ser claramente entendido que nosso objetivo não é desenvolver as distorções atávicas da clarividência psíquica de transe-médio mas de caminhar em direção da Visão do Self. Embora várias percepções extra sensoriais surjam com a pratica das técnicas, o propósito é claramente achar o Self e aprender a ver o mundo a partir dele ao invés de sua consciência mental habitual.
Este livro deve ser tido como uma introdução, um primeiro passo, para um modo completamente diferente de percepção e pensamento. Foi escrito para servir o grande número de seres humanos que estão presentemente prontos a se conectarem com realidades espirituais e adentrar em um novo modelo de consciência. As técnicas propostas são para pessoas que são parte do mundo. Elas não o convidam a se retirar de suas atividades diárias mas sim começar a executá-las com uma consciência diferente e uma nova visão, aplicando a linha de Provérbios (iii:6): "Em todas suas formas, conhecei-O", dito pelo Talmud, contendo toda a essência do Torah.
Depois de ditas estas palavras, é importante declarar que a Escola Clairvision não é uma organização "New Age". Seus métodos e técnicas são normalmente baseados em princípios bem diferentes dos achados no movimento New Age. Em nenhum momento as técnicas da Clairvision usam qualquer tipo de canalização, imaginação criativa ou afirmações positivas. Nenhuma hipnose ou auto-sugestão é usada. As técnicas da Escola Clairvision estão baseadas em um despertar direto do corpo de energia. A filosofia e a base da escola são achados na tradição ocidental do conhecimento esotérico. Se acontecer de você experimentar intensas aberturas e percepções enquanto estiver praticando nossas técnicas, é bem possível que você também tenha uma conexão com esta tradição. Em particular, espera-se que muitos tenham um claro despertar do terceiro olho enquanto estiverem lendo este livro.
Despertando o Terceiro Olho é um dos livros introdutórios ao Corpo Clairvision, o corpo de conhecimento que é a base da Escola Clairvision . O Corpo Clairvision contém conhecimento teórico e experimental no campo da consciência e dos mistérios da natureza humana, com um enfoque especial em transformação e alquimia interna. Alquimia pode ser definida como a arte de elevar o nível vibratório da matéria. Alquimia interna refere-se, então, a uma forma de desenvolvimento espiritual no qual o objetivo

final não é abandonar nenhuma conexão com a criação manifesta dissolvendo a si mesmo, mas construir um veículo no qual a abundância do Self pode ser sentida permanentemente, mesmo enquanto morando no mundo físico. Este corpo de imortalidade corresponde ao que a tradição Cristã chamou de corpo glorioso e para o paramam vapuh dos Upanishads é em muitas formas semelhante, senão idêntico, ao lápis philosophorum ou pedra filosofal dos alquimistas; e ao Graal, coração da tradição esotérica ocidental.

Despertando o Terceiro Olho põe as fundações para uma aproximação experimental de um trabalho de alquimia interna . Muitas das técnicas dadas no princípio não são para serem consideradas como "alquímicas" no sentido estrito da palavra, mas como uma preparação necessária sem a qual as fases mais avançadas do trabalho não fariam sentido.

Ao invés de desenvolver primeiro os aspectos teóricos por completo, serão dadas indicações graduais ao longo deste livro, seguidas de forma a clarificar os propósitos e princípios de um trabalho de alquimia interior. A natureza do nosso tópico também proporcionará grandes oportunidades para desenvolver vários aspectos relacionados aos corpos sutis.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO 1

PRINCÍPIOS E MÉTODO DO TRABALHO

Qualquer trabalho espiritual autêntico tem o Self como objetivo principal, e as técnicas da Clairvision não são exceção. O propósito essencial do processo é "ser mais". É comum se ouvir que os seres humanos estão usando apenas uma pequena fração do potencial de que dispõem. Suas vidas são confinadas dentro de um alcance limitado de pensamentos, emoções, sensações e outras modalidades de existência consciente, e na maioria dos casos eles ainda permanecem completamente desavisados destas limitações. O mito da caverna, de Platão, embora formulado 24 séculos atrás, permanece perfeitamente pertinente: se você sempre viveu dentro de um porão escuro, para você este porão não é um porão, é o universo inteiro. Você não consegue nem conceber a maravilha que te espera se você sair e entrar no mundo real. O trabalho sugerido neste livro é sair do porão e começar a contemplar a magnificência do mundo, assim como é visto através do terceiro olho.

Na Índia, o côco é considerado como um profundo significado simbólico, e é usado em rituais de fogo (yajnas) porque tem "três olhos". Dois destes são "cegos" e significam que não podem ser perfurados para alcançar o leite, enquanto o terceiro, no meio, abre para o interior da fruta. De forma semelhante, o terceiro olho é, fundamentalmente, o portal que conduz para os mundos internos. Sendo assim, este olho lhe permite se conhecer com

uma profundidade que ultrapassa todos os métodos convencionais de psicoterapia ou qualquer método baseado em análise com a mente discursiva.
Desenvolver o terceiro olho é um modo direto de ampliar seu universo consciente e descobrir seus valores essenciais, de forma que você pode sondar seu próprio mistério. Além disso, é **simples** . Simples não significa, necessariamente, fácil; mas este trabalho não requer teorias complicadas ou longas discussões. Sua direção é essencialmente experimental, pois o objetivo é, claramente, ser mais. E **ser** é a coisa mais simples no mundo. A preocupação constante ao escrever este manual foi relacionar teoria com prática e dar técnicas e meios que permitissem o auto-conhecimento .
Os primeiros três capítulos são dedicados à entrada nos principais aspectos da prática. Os capítulos restantes são mais independentes um do outro, de forma que é possível que sejam lidos na ordem que o leitor achar mais conveniente.
Antes de começar a primeira técnica deixe-me dar uns conselhos básicos relativos aos princípios e métodos do trabalho.

1.1 Não force, não concentre, apenas esteja ciente.

Você não deve se confundir com o fato de que nosso propósito é uma clarividência nova, ou visão do Self. Na verdade, o Self já está lá e espera por você no fundo de si mesmo. Você não irá "construir" o Self e sua visão, mas sim revelá-los ao máximo possível. Desenvolvimento espiritual é certamente uma batalha, e a principal arma nesta luta é deixar acontecer.
Nesta perspectiva de abertura não é apropriado se concentrar, tentar severamente ou forçar qualquer coisa. Se fosse fazer assim, o que aconteceria? Você operaria a partir de sua mente ordinária, o que significa aquela fração sua com a qual você está pensando neste momento (a mente discursiva que fala todo o tempo em sua cabeça). Você foi condicionado desde muito cedo a fazer tudo a partir da mente. Assim sendo, se você tentar forcar a percepção, provavelmente permanecerá preso em sua mente falante - uma camada certamente imprópria para qualquer forma de percepção espiritual.
Pare de fazer. Fique ciente, mantendo seu estado de consciência espiritual. Permita que o que está escondido nas profundezas venha a tona e seja revelado à sua consciência. Não faça nada, deixe as coisas acontecerem. Flua com o que vem.
No mundo físico, quando quer algo, você tem que se esforçar para almeja-lo. Por outro lado, no mundo espiritual você deve permitir que as experiências venham a você. É uma habilidade nova que tem que ser desenvolvida. Poderia ser chamada de um "deixar acontecer ativo" ou "deixar acontecer criativo". É a capacidade de ser transparente e deixar estados de consciência serem revelados através de você.
Apenas esteja ciente, e tudo acontecerá.

1.2 Nenhuma visualização criativa, nenhuma imaginação, só estado de consciência.

No contexto das técnicas Clairvision é aconselhado que você nunca tente visualizar ou imaginar qualquer coisa. Se imagens, luzes, seres espirituais ou qualquer outra coisa vêm à sua visão, tudo bem. Mas não os produza,

não tente induzi-los. Não visualize nenhum padrão em seu campo de consciência.
Uma das razões seria: suponha que um anjo vem a você, verdadeiramente. Se você tem tentado visualizar anjos todas as manhãs durante alguns meses como irá saber se é um anjo de fato ou um que você imaginou?
A questão não é entrar na percepção de imagens ou luzes. Se você puser as técnicas em prática, visões virão. O maior problema é: uma vez que estas visões vêm a você, como discernir o que é real do que é uma fantasia da mente? Assim o conselho: seja espontâneo! Nunca planeje ou tente atrair uma visão. Apenas pratique as técnicas e veja o que acontece. Isto tornará muito mais fácil alcançar a fase na qual você pode confiar em sua visão.
Esta abordagem não deve ser entendida como uma crítica aos caminhos que usam visualização criativa ou imaginação. Há muitos modos. O que é verdade no contexto de um sistema particular de desenvolvimento não se aplica, necessariamente, a outros. No estilo de trabalho da Clairvision , o lema é "permaneça num estado de consciência ."

1.3 Confie em sua experiência

Algo bom para se lembrar é que quando não há nada em que acreditar, não há nada de que duvidar também! Considerando que você não esteja tentando forjar uma visão e não desperdiça seu tempo preocupado se está realmente vendo o que está vendo, confie em sua experiência.
Continue praticando de acordo com nossos princípios sérios e sua clarividência florescerá e crescerá em precisão e confiabilidade. Como percepções começam a se repetir, isto facilitará cada vez mais a confiança nelas.

1.4 Não analise durante uma experiência

Não tente analisar algo assim que acontecer, do contrário perderá imediatamente sua percepção, pois será trazido de volta e de forma direta para a mente discursiva. Um das chaves para a percepção repousa no cultivo de uma forma superior de quietude, a capacidade para não reagir quando algo acontece em seu interior.
Quando a experiência terminar, você terá tempo suficiente para analisá-la. De qualquer maneira, não é, necessariamente, analisando ou discutindo uma experiência que você tirará o maior benefício da mesma. Experiências de consciência são como sementes. Quando você pondera sobre elas de forma silenciosa e as digere, é que elas amadurecerão em uma grande compreensão.

1.5 Proteção psíquica

De uma forma geral, a maioria das pessoas é psiquicamente desprotegida, por duas razões principais: primeiro porque não podem ver quando uma energia negativa está ao redor e a precaução é requerida; segundo porque não foram treinadas para lacrar suas auras tornando-as impermeáveis a influências externas caso seja necessário.
O terceiro olho, sendo o órgão de percepção sutil, intuição e o interruptor principal do corpo de energia, oferece verdadeiras respostas para estes dois problemas.

Primeiramente ele lhe permite descobrir quando seu ambiente enérgico é tal que requer cuidados de sua parte.
Secundariamente deveria estar claro que nosso método não só lhe ensinam como abrir seu olho mas também como fechar sua aura. Desde as primeiras técnicas, a vibração no terceiro olho começará a despertar uma densidade mais alta de energia protetora em sua aura. Isto não está baseado em imaginação positiva ou auto-sugestão mas na percepção tangível de uma energia vibrando ao seu redor. Não só durante a meditação você será capaz de despertar esta energia protetora, mas também nas situações mais variadas de sua vida diária, como quando pegar um ônibus, andar em uma rua movimentada ou lidar com seu chefe ou empregados.
Mais métodos sistemáticos para lacrar a aura serão apresentados por inteiro nos Capítulos 17, 18, 20 e 21 sobre proteção. A habilidade para detectar linhas de energia (Capítulo 12) também será de grande ajuda para estabelecer um ambiente seguro e protetor.

1.6 Pratique, pratique, pratique...

Eu não acho que haverá muito lucro apenas com a leitura dos 22 capítulos deste livro. Se você é jovem ou velho, saudável ou doente, a chave para sucesso em sua indagação espiritual reside em três palavras: pratique, pratique, pratique... Certamente não é necessário se retirar de suas atividades e meditar todo o tempo para alcançar um alto nível de prática espiritual. Você pode seguir este livro sem dedicar mais de dez a vinte minutos diariamente a exercícios de meditação. Várias práticas que serão sugeridas são projetadas para complementar suas atividades diárias. Tente torná-las um hábito, e incorporar este trabalho o máximo possível ao seu modo natural de vida.
Depois de explorar muitos maneiras diferentes de auto-transformação, conclui-se que não é tanto o método ou o estilo de trabalho que importa, no que diz respeito à compreensão. O que faz a diferença é sua capacidade para persistir ao longo de um caminho. Olhando as vidas de vários grandes mestres, a pessoa descobre que eles necessariamente não começaram de um alto nível. Algumas vezes tiveram que enfrentar obstáculos muito maiores do que os que você pode encontrar em seu caminho. Mas eles persistiram, persistiram, persistiram... até o ponto aonde nenhum obstáculo poderia impedir que enormes esclarecimentos se abrissem para eles. "Persistência Sobrenatural" é uma das qualidades mais fundamentais que um peregrino espiritual pode desenvolver. As pessoas que parecem entrar em estados elevados de consciência sem ter que passar por qualquer disciplina espiritual, normalmente são aquelas que passaram por longos e intensos processos em suas vidas anteriores. Qualquer que seja o nível em que você se encontra, é através da atenção constante a todos os aspectos da prática que o sucesso virá a você.
"Aqueles que acreditam que primeiro irão morrer para então se elevarem estão completamente enganados.Se eles não passarem pela ressurreição enquanto estiverem vivos, ao morrer eles não receberão nada."

1.7 Por que adiar?

Comece as práticas conforme lê o livro.

Em termos de auto-transformação, amanhã significa nunca. Tudo que pode ser feito, faça agora mesmo.
Só Deus sabe o que é tempo perdido.

1.8 Brinque com as técnicas

Se muitos sábios se esforçaram pelo esclarecimento espiritual, é porque essa é a maior diversão que alguém pode encontrar na Terra. Se suas idéias sobre espiritualidade são severas e austeras, então você está completamente fora da questão. Os mestres mais iluminados que eu encontrei eram os homens e mulheres que riam muito. Então, por favor, seja realmente sério com as técnicas Clairvision: brinque com elas. Se conseguir ficar tão envolvido e sério quanto uma criança que está brincando (e se você persistir) então suas chances de sucesso são grandes.

1.9 Permaneça relativo

Um das fascinantes descobertas que resultam de entender os escritos de pessoas altamente iluminadas é que eles viram o mundo de modo completamente diferentes.
Na tradição da Índia, por exemplo, considere o Jnanis e Sri Aurobindo. Nos trabalhos de Sri Aurobindo, o mundo é apresentado como a encarnação progressiva de uma perfeição divina. A morte é ridiculizada, e o Trabalho visa a imortalidade física através da iluminação da matéria física. Ao Jnanis, por outro lado, vida encarnada é um engano fatal. De fato, para Jnanis, o universo inteiro é um engano, uma espécie de emanação transitória, tola e repugnante; e o único objetivo de vida é conseguir uma passagem só de ida daqui, o mais depressa possível.
Sri Aurobindo foi universalmente aclamado na Índia como um dos iogues mais iluminados de todos os tempos. Mas não pense que os Jnanis são superficiais. Um Jnana-iogue, tal como Nisargadatta Maharaj, para se tomar um exemplo recente, impressionou profundamente sua geração, Ocidental e Oriental, pela grandeza de seus estados de consciência.
Nada facilita este fato: dependendo de para onde você olha, você vê o universo e sua finalidade de formas completamente diferente. Por favor pondere sobre isto, porque me parece um dos melhores antídotos contra o dogma. Qualquer que seja sua visão, não faça dela uma prisão. Sempre deixe espaço para mudar sua mente e sua visão do mundo.
Para as pessoas que desejam se engajar no estilo de trabalho da Clairvision, eu recomendo dois estilos completamente diferentes de leitura: da Gnostica, e de Rudolf Steiner. As razões para esta escolha são que ambos surgiram de grandes esclarecimentos, estão cheios de sabedoria e informação prática relativa ao caminho de alquimia interior e a tradição esotérica ocidental, e por último mas não menos importante... eles são totalmente irreconsilháveis em vários pontos chaves! Se quiser operar com os dois sistemas, você não tem outra escolha a não ser permanecer relativo sobre o valor das concepções mentais.
Mais uma vez, não é o que você acredita ou o que você lê que irá mudar sua vida espiritual, é o que você pode experimentar diretamente; portanto, o trabalho sugerido neste livro visa te proporcionar a capacidade para se sintonizar e alcançar sua própria percepção de mundos espirituais.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO 2

OS MISTÉRIOS DA LARINGE

"No princípio era a Palavra,
e a Palavra estava com Deus,
e a Palavra era Deus."
João 1:1

"E ele tinha na mão direita sete estrelas:
e para fora de sua boca saiu
uma espada afiada de duas pontas."
Revelação 1:16

2.1 Respirando com fricção na garganta

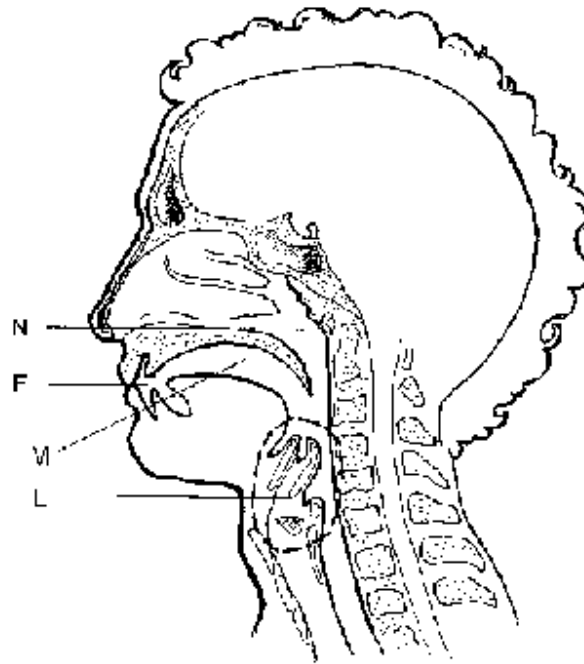
Esta prática consiste em uma respiração com uma fricção na parte mais baixa e posterior da garganta, mantendo a boca ligeiramente aberta. A fricção acontece tanto na inalação quanto na exalação. Cria-se um som que é uma espécie de "vento" que se escuta baixo. Neste tipo particular de técnica, não existe nenhum tipo de zumbido ou rumor, nem qualquer forma de som cantado. O som é aproximadamente o mesmo tanto ao inalar quanto ao exalar. Se puder, tente fazer isto com um som baixo; será mais fácil de sustentar por um longo período de tempo. Mas antes de dar mais indicações e dicas sobre a fricção na garganta, deixe-me esclarecer alguns pontos.

Não comece se perguntando sobre a fricção de garganta perfeita. Apenas faça um tipo fricção com a respiração e deixe se ajustar com o tempo.

Se tentar fazer com perfeição, provavelmente, acabará fazendo tudo errado. (O mesmo se aplica, de forma semelhante, a todas as técnicas deste livro.) Sendo meticulosa, sua mente provavelmente achará um meio. Então respire com um pouco de suave fricção na garganta e tudo estará bem! Leia as indicações dadas abaixo, e então poderá entrar nesta seção em algumas semanas e descobrir mais acertadamente onde sua fricção está acontecendo e ajustar os detalhes.

Fricção da garganta, Dicas e armadilhas

- Se você deseja ter uma demonstração imediata, você pode visitar o site na Internet da Escola Clairvision (seção: Clairvision Knowledge Bank - CKB), onde você achará arquivos sobre fricção de garganta, incluindo uma gravação. Mas repito: lembre-se de que qualquer vago som de fricção será o suficiente para conduzí-lo pelos exercícios de Despertar o Terceiro Olho.

- Não importa se você está respirando pelo nariz ou pela boca, ou ambos ao mesmo tempo, mas a boca deve permanecer ligeiramente aberta. Nesta posição a mandíbula está solta e relaxada, o que gera uma certa condição de energia que pode ser suficiente por si mesma para induzir um estado ligeiramente alterado de consciência.

A fricçãodeve ser produzida na área L (de laringe)

- A fricção de garganta é mais confortável e mais eficiente quando vem da parte de trás da garganta, não da boca ou do céu da boca [área M na figura - M de meio da boca] nem da área perto dos dentes [área F - F de frente da boca].

  Se você fosse produzir sua fricção a partir do meio [M] ou da frente [F] da boca, ambos estariam incorretos, o som sairia alto e de certa forma assobiado ou estridente. Experimente e compare cada um.

- A fricção correta vem da laringe e da parte mais baixa da faringe e significa a parte posterior e mais baixa da garganta [área L na figura]. Assim, o som correto é mais baixo, mais profundo e mais interiorizado do que se viesse da frente da boca.

- Outro possível engano seria gerar sua fricção a partir da faringe superior (nasofaringe), significando a parte de trás mas ao topo da garganta, atrás da cavidade nasal interna [área N na figura]. Neste caso, também incorreto a fricção ressonaria mais nos sinus nasais que na garganta.

- Freqüentemente, ao executar a fricção na garganta, você pode sentir uma sutil mas distinta vibração na laringe ao tocar suavemente o pomo de Adão com os dedos. (O pomo de Adão é a protuberância externa da laringe, na parte superior do meio da garganta. É mais marcado em homens que em mulheres.) No princípio esta vibração debaixo do dedo é, freqüentemente, sentida com mais clareza durante a inalação, embora o mesmo som seja produzido tanto durante esta quanto durante a exalação.

- Quão profunda a respiração deveria ser? Sua profundidade e ritmo devem ser normais. A respiração ligeiramente mais profunda pode ser aplicada no início a fim de gerar uma fricção mais clara. Mas você não precisa hiperventilar: esta técnica não visa criar uma espécie de respiração de "renascimento". Nosso propósito é ativar a energia da laringe através da fricção. A ênfase não está em respirar mas em despertar a energia da laringe.

- O objetivo da fricção na garganta é reforçar sua conexão com a "energia", um termo que pode soar vago no princípio mas que terá mais significado conforme se continua trabalhando em seu terceiro olho. Na medida em que você se torna mais acostumado a esta prática de fricção, terá apenas que se sintonizar no fluxo de energia ao seu redor e a intensidade certa da respiração virá automaticamente. Profundidade e ritmo variarão, porque é da natureza da energia variar, e é o nosso propósito aprender a fluir com a energia.

- A ação enérgica desta respiração de fricção será grandemente aumentada se seu pescoço estiver reto e vertical, alinhado com o resto da coluna. Quanto mais perfeita estiver a posição do seu pescoço, maior é o poder liberado pela laringe. Isto pode ser experimentado como um intensificador súbito da vibração que às vezes acontece quando movemos o pescoço ligeiramente, aproximando-nos da posição vertical perfeita.

- A boca fica só ligeiramente aberta, mas ainda é importante se assegurar de que permaneca aberta, e que a mandíbula está relaxada de forma que os dentes superiores e inferiores não se toquem.

Quando ficar familiar com a vibração entre as sobrancelhas (introduzida no próximo capítulo), volte a este ponto: pratique a fricção na garganta com sua boca firmemente fechada, e depois com a boca ligeiramente aberta, alternando as duas posições para sentir a diferença em sua energia. Você notará que assim que a mandíbula fica relaxada e ligeiramente aberta, uma condição completamente diferente é gerada em sua energia, na qual a conexão com a vibração é maior e uma abertura geral é favorecida.

Perceba que esta posição ligeiramente aberta da boca não tem a intenção de forçá-lo a respirar pela boca ao invés de pelo nariz. Você pode respirar por onde quiser, ou mesmo por ambos ao mesmo tempo, como sentir mais natural a você.

Algumas vezes, os iniciantes sentem que esta técnica seca um pouco a garganta ou a deixa ligeiramente irritada. Nesse caso, abaixe mais ainda a fricção na garganta. Freqüentemente, novatos fazem a fricção mais para cima do que o lugar certo na garganta, próximo ao palato, o que irrita a garganta. De qualquer maneira, praticando várias vezes ao dia durante alguns minutos, esta inconveniência logo será superada. (Mel de alta qualidade também pode ser usado como um suavizante). Com prática esta fricção pode ser mantida facilmente durante horas.

Depois de alguns dias de prática a fricção de garganta se ajusta naturalmente e qualquer sensação irritante desaparece.

Deve ser enfatizado que o enfoque desta técnica está na laringe, não na respiração. De forma alguma essa técnica pode ser considerada como uma prática de hiperventilação, uma vez que a intensidade da respiração deve ser ajustada ao seu normal. Não é nem mesmo um exercício de respiração, uma vez que é só a ação mecânica do ar na laringe que é usada, sem tentar conectar especialmente com o processo de respiração. A fricção é usada para criar uma excitação da vibração na laringe, mas em um estágio posterior da prática, fica possível despertar a mesma vibração na laringe sem fazer uso da respiração.

- Por que a protuberância da laringe é chamada de pomo de Adão (Adam's apple), e por que é mais pronunciadoem homens que em

mulheres? É dito que quando Adão tentou engolir um pedaço da maçã da árvore do conhecimento, o mesmo permaneceu preso em sua garganta!

2.2 Objetivos e efeitos da técnica

O "modo de fricção" é um som de energia. Aquieta a mente e quando se tem domínio sobre ele, instantaneamente induz a um estado sintonizado de consciência.

Uma de suas ações principais é ampliar qualquer fenômeno psíquico. O modo como usaremos a respiração com a fricção na garganta no capítulo seguinte tem o objetivo de conectá-la com a área entre as sobrancelhas para fortalecer seu estado de consciência do terceiro olho. Em práticas mais avançadas, a fricção de garganta será conectada com diferentes estruturas do corpo de energia para ajudar a reforçá-las.

O que quer dizer "conectar"? É um sensação que é mais fácil experimentar que descrever. Suponha que você está tentando conectar a fricção de garganta com a área entre as sobrancelhas, por exemplo. No princípio há uma consciência simultânea. Então uma ressonância acontece automaticamente entre os dois. A área entre as sobrancelhas parece vibrar junto com a fricção na garganta. Assim, acontece uma "mistura". A fricção na garganta se combina com a sensação entre as sobrancelhas. Há uma comunicação de energia entre a laringe e o terceiro olho. Isso é o que significa "conectar".

Então vem uma simples mas essencial experiência: a percepção do terceiro olho rapidamente se torna mais distinta e tangível. Este resultado é claro e instantâneo. O efeito da fricção na garganta é "dar forma", deixar as coisas mais consistentes. Sendo assim, sempre que você conectar a fricção de garganta com um chakra ou qualquer outro órgão de energia, o órgão fica mais perceptível. A laringe torna as coisas manifestas, ela as revela.

Um efeito semelhante será observado ao se trabalhar com auras. Em primeiro lugar, você tem que "construir" o espaço interno e adentrar no processo de visão. Alguns exercícios mostrarão como sua percepção de halos não-físicos e auras é instantaneamente impulsionada quando combinada a fricção na garganta com a visão (veja Capítulos 5 e 7). As luzes e cores aparecerão "significativamente"' mais densas e mais tangíveis.

A fricção na garganta também pode ser usada para estabelecer um encadeamento entre estruturas diferentes de energia. Você não apenas pode conectar a fricção com o terceiro olho ou qualquer outro órgão de energia, mas também pode aumentar a conexão entre diferentes órgãos energéticos, unindo-os pela fricção. Por exemplo nos capítulos sobre Circulações Energéticas (Cap. 4 e 5), você trabalhará para estabelecer um encadeamento entre a energia das mãos e do terceiro olho. E nos capítulos sobre proteção, aprenderá a conectar o terceiro olho com energias da barriga.

Conforme você avança ao longo deste caminho, descobrirá várias outras funções milagrosas associadas com a laringe. Por exemplo, a laringe é um purificador de energia maravilhoso: pode digerir todos os tipos de energias

tóxicas. Também representa um papel principal no metabolismo do néctar da imortalidade. Eu recomendo que você não trate a fricção na garganta como rotineira, mas que considere esta prática como uma busca sagrada para com os mistérios da laringe.

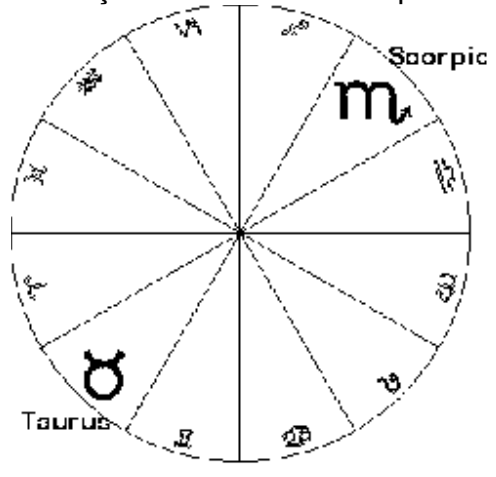
2.3 Os mistérios da laringe

Na literatura Sanskrita encontram-se algumas histórias surpreendentes sobre a voz. Diz-se que os Rishis, ou sábios-videntes da Índia antiga, tinham muitas habilidades extraordinárias chamadas siddhis. Uma delas era o vac-siddhi (vac = voz) através da qual o que quer que o rishi dissesse se tornaria realidade. Às vezes, apenas articulando uma palavra, um rishi poderia materializar um exército inteiro e mudar o curso da história. Seguiu que a palavra falada foi considerada sagrada e inalterável, fato que não deixava de apresentar alguns problemas de vez em quando. Por exemplo no Mahabharata, o poema mais longo na história registrada da humanidade, os cinco irmãos de Pandava assistem a um torneio onde um deles ganha a princesa mais bonita como esposa. Chegando em casa, eles anunciam à mãe o Kunti virtuoso, "Trouxemos um tesouro." Então, infelizmente, a mãe exclama, "Ótimo, permita que ele seja compartilhado entre vocês cinco" seguindo que a princesa teve que se tornar esposa de cinco homens, dividir-se entre eles, e, supostamente, sem ser parcial.

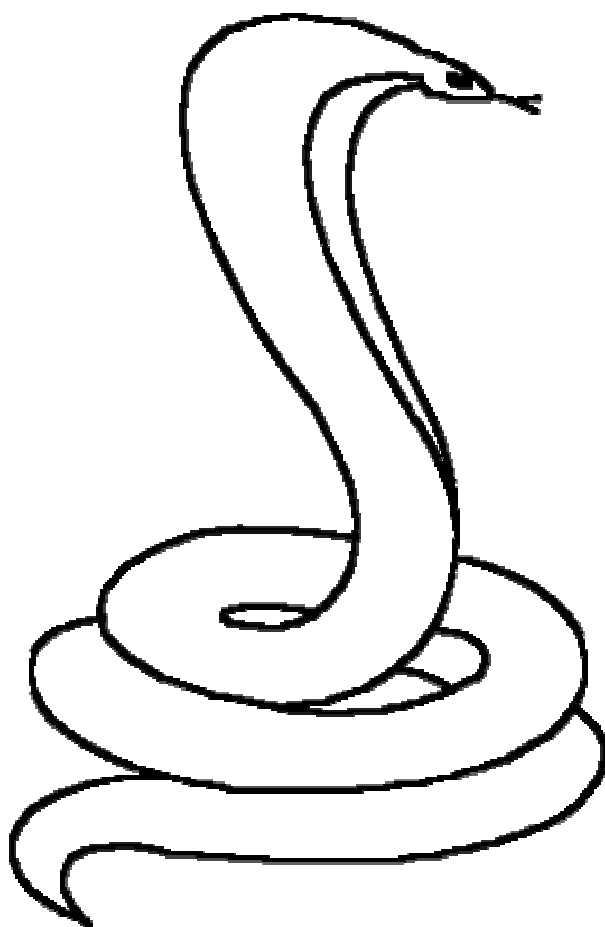
O poder criativo da voz é claramente expressado em Sanskrito onde vac (voz) é, freqüentemente, interpretado como um sinônimo para shakti, que é a energia criativa, o poder da manifestação. Em várias tendências da filosofia grega antiga pode ser encontrado conceitos similares sobre o logos, cujo significado primário é "palavra", mas também significa princípio criativo. No evangelho de João (original escrito em grego), também o termo logos é usado para caracterizar o princípio criativo pelo qual a criação foi manifestada: "No princípio era o logos (Palavra), e o logos estava com Deus, e o logos era Deus." (João 2:1) Note que o primeiro livro do Velho Testamento também apresenta um quadro no qual, em várias fases da gênese do mundo, Deus usa o poder da Palavra para criar: "E Deus disse: Que se faça a Luz e a Luz se fez." (Gênese 1:3) "Disse também Deus: Faça-se o firmamento no meio das águas, e separe umas águas das outras águas" (Gênese 1:6) "Disse também Deus: Produza a terra animais viventes..." (Gênese 1:24), e assim por diante.

Em meu romance épico, Atlantean Secrets, você achará descrições surpreendentes do poder misterioso da voz cultivada pelos atlantes, através do qual eles podiam influenciar a natureza, executar curas e realizar inúmeros feitos milagrosos. Rudolf Steiner, em seus ensinamentos, também deixou muitas indicações relacionadas ao poder da voz. Um aspecto que ele desenvolveu em particular foi a polaridade entre a voz e os órgãos reprodutores, para os quais ele descreve muitas conseqüências no que diz respeito a humanidade.

Aparte das indicações de Steiner, fatos simples mostram que há uma conexão entre a voz (e então a laringe) e a energia sexual. Por exemplo: é quando o órgãos sexual se desenvolve, na puberdade, que a voz masculina expressa outro tom, devido à ação da testosterona, hormônio masculino. Em mulheres,

alterações de voz também podem ser observadas logo após a menopausa.
Na astrologia, o órgão da voz é relacionado ao signo de Touro e o órgãos sexuais a Escorpião. A polaridade entre o órgãos sexuais e a laringe é indicada pela oposição entre os dois signos.
Touro é governado por Vênus, Escorpião por Marte. Vênus e Marte formam um par, com funções dialeticamente opostas.

Eixo de Touro-Escorpião no zodíaco

Outra conexão entre voz e órgãos reprodutivos pode ser achada no hebreu antigo, onde uma das palavras para voz é yediah e vem do yadah de raiz, que significa "conhecer". E não é certamente nenhuma coincidência que o modo bíblico de se refirir a relação sexual é yadah, "conhecer". Por exemplo: "E Adão conheceu Eva, sua esposa; e ela concebeu, e nasceu Cain..." (Gênese 4:1)
Em acupuntura o ponto QiChong (Estômago 30), localizado ao lado do osso púbico, tem entre seus sintomas garganta dolorida depois da relação sexual. Pode-se achar várias outras conexões na Medicina Tradicional Chinesa entre energia sexual e garganta. Por exemplo: dentre os órgãos diz-se que o rim é o armazém da energia sexual. E na garganta encontram-se as amígdalas, que também têm a forma de um rim. No caso de uma liberação de "fogo" pelo rim, isso pode resultar em uma inflamação da faringe (faringite) ou das amígdalas (amigdalite).
Mas voltemos a Steiner e olhemos suas visões para o futuro do órgão da voz. Steiner considerou a tendência da evolução humana, a importância de certas partes do corpo minguar lentamente, enquanto outros órgãos representarão um papel mais essencial no futuro. Os órgãos sexuais pertencem à primeira categoria, enquanto a laringe, definitivamente, pertence à segunda.
Steiner mencionou freqüentemente que aproximadamente no meio de Lemuria (a época que precedeu Atlantida), um evento crítico aconteceu na história oculta da humanidade. Até então a libido dos seres humanos havia sido dirigida completamente para a procriação, de forma que cada ser humano podia gerar descendência de si próprio. Em outras palavras, éramos todos hermafroditas. Um único ser poderia dar à luz um outro, sem ter que ser fecundado por alguém. O conceito de seres humanos

primordiais como hermafroditas não é achado apenas em Steiner, mas também em vários mitos de muitas outras tradições.
Assim Steiner descreve como, no meio das alterações cataclísmicas do planeta Terra, os seres humanos perderam metade de suas energias de procriação. Eles deixaram de ser hermafroditas: os sexos foram separados. Cada ser humano reteve apenas metade da energia criativa, e dali em diante teve que achar alguém do outro sexo para gerar uma criança. O que aconteceu então à outra metade da energia de procriação, que não estava mais disponível para tal? De acordo com Steiner, foi redirecionada para uma função diferente: pegando o Ego, ou Ego superior. Até então, seres humanos tinham vivido como blobs, completamente desconectados de seus Egos. E foi através do redirecionamento da metade de suas forças sexuais que eles estabeleceram o começo de uma conexão com o Ego. Eles se tornaram seres espirituais.
Tal visão sugere um modo muito interessante de olhar a relação entre energia sexual e espiritualidade, e a sexualidade em geral. Por exemplo, apresenta o instinto sexual como uma busca pela "metade perdida". E ao mesmo tempo sugere que a metade perdida, em última instância, não será encontrada fora, em uma união com outro ser, mas em uma completa comunhão com o próprio Espírito. Também sugere que a energia sexual e a energia que nos permite conectar com o Espírito são, fundamentalmente, da mesma natureza, e que o último não é senão uma refinada e redirecionada forma do primeiro. Esta concepção se ajusta bem aos sistemas taoístas de alquimia interna, onde o trabalho é refinar e transmutar a energia sexual para gerar o embrião da imortalidade, o corpo sutil no qual a abundância do Ego mais Elevado pode ser sentida permanentemente.
Mas voltando à voz, Steiner descreve como, depois que os seres humanos tiveram a metade da energia sexual redirecionada (aproximadamente no meio da época da Lemuria), algum órgãos novos apareceram no corpo humano. A laringe foi um deles. Isto estabelece uma conexão direta entre a transformada e espiritualizada energia sexual e a laringe: uma vez que a energia sexual do hermafrodita era 100% dirigida para a procriação, a

laringe não podia aparecer. Quando a energia sexual foi refinada para começar a "cultivar" o Espírito, a laringe começou a se desenvolver.
Hoje em dia, se tentarmos entender a função presente de nossa laringe, vemos que é pela voz que expressamos nossos pensamentos e nossas emoções, que é um modo de lhes dar uma forma mais definida. Assim que você começa a praticar os exercícios dados nos primeiros capítulos deste livro, você perceberá que a fricção na garganta torna o terceiro olho mais tangível, como se ele tivesse uma forma. Você se sintonizará em seu terceiro olho, e assim que começar a aplicar a fricção na garganta, o terceiro olho será percebido imediatamente com mais clareza e intensidade.
Steiner assim previu o futuro da humanidade: a capacidade da laringe para dar forma ficará extrema, e o poder criativo da palavra se manifestará inclusive no plano físico: só dizendo uma palavra, o objeto correspondente será materializado. Mesmo que se surpreenda com tais implicações, este conceito não tem nenhuma diferença do vac-siddhi ou poder criativo da palavra, que, de acordo com os textos sanskritos, os antigos Rishis Indianos haviam dominado. Isto sugere que os seres humanos estejam ganhando a capacidade para criar gradualmente, semelhante ao Elohim no Velho Testamento. Em outras palavras isto apresenta o ser humano como um deus criativo na fabricação - um tema que se configura em toda tradição esotérica ocidental e começa no Gênese, quando Adão comeu da árvore do conhecimento, e o Elohim exclama: "Vejam, Adão se tornou como um de nós." (Gênese 3:22) Todas estas considerações sobre a laringe levam a pensar que pode haver algum significado simbólico atrás da fábula de que a maçã de Adão era o pedaço da fruta da árvore do conhecimento que permaneceu preso em sua garganta.
De maneira interessante, Steiner previu um passo crucial na evolução da laringe a longo prazo: quando a força sexual for completamente transmutada, a função de procriação já não acontecerá nos órgãos sexuais, mas na laringe. Seres humanos terão ganho a capacidade de fazer nascer suas crianças através da fala.
Outra visão de Steiner que é bem coerente com várias outras fontes da tradição esotérica ocidental, é que com a transmutação final da energia sexual no poder criativo da da voz, virá o fim da morte: imortalidade física. O fim do órgãos sexual significa o fim da separação dos seres humanos em dois sexos. No evangelho de Felipe, um dos mais excitantes evangelhos, é declarado inequivocamente que se "a mulher" não tivesse sido separada do "homem", ela não teria que morrer com "o homem", foi a separação dos sexos que causou o começo da morte. O mesmo texto indica mais adiante que contanto que Eva estivesse em Adão, não havia nenhuma morte. É quando ela se separa dele que a morte começa. Se "o homem" ficar inteiro novamente, será o fim da morte.
Isto se equivale ao evangelho de Thomas no qual Jesus fala aos discípulos que é fazendo um de dois que eles se tornarão os filhos do homem, e moverão montanhas dizendo, "Montanha, mova!"

Assim sendo, a "Palavra perdida", na qual a tradição maçônica está baseada, terá sido recuperada, e o Templo reconstruído para sempre.
Os alquimistas muitas vezes definiram sua arte como uma maneira de acelerar os processos naturais de evolução da

natureza. Por exemplo: eles alegavam com frequencia que todos os metais estavam a caminho de se tornarem ouro, e que transmutar metais básicos em ouro é apenas alcançar em pouco tempo o que a natureza demoraria muito mais para realizar. Ao longo deste livro, e do Corpo de conhecimento Clairvision, voltarei ao significado interior do ouro dos alquimistas. De acordo com eles, tal ouro não era "um ouro comum". Mas nesta fase, podemos usar este conceito de "aceleração" para definir alquimia interior: a alquimia interior visa alcançar agora, transformações que a humanidade só completará muito depois em seu curso natural de evolução.

A fricção na garganta é projetada para alcançar uma transformação alquímica da laringe, a fim de começar a explorar seu poder criativo. Em particular, no estilo Clairvision de alquimia interior, a laringe é extremamente usada para dar forma e "densidade" para várias estruturas do corpo de energia, como você começará a experimentar com as práticas do Capítulo 3.

2.4 Abelhas zunindo

Sente-se em uma posição de meditação, com suas costas extremamente retas. Fique ciente da parte cervical da espinha, no pescoço, e busque uma posição vertical perfeitamente alinhada com o resto das costas.

Mantenha seus olhos fechados.

Fique consciente da laringe.

Comece a fazer um som contínuo, uma espécie de zunido, fazendo sua garganta vibrar. Faça o som enquanto exala e inala. Faça inalações pequenas e exalações longas.

Permaneça atento da vibração física gerada em sua laringe pelo zumbido.

Continue a prática durante alguns minutos. Então permaneça calado e imóvel por mais alguns minutos, apenas sentindo a vibração na garganta.

Dicas

- Esta técnica pode ser bem viciante. Se praticada por um tempo longo o suficiente, induz a um estado alterado e expandido de consciência, delicadamente estimulante. O efeito é fortemente reforçado quando se está consciente do terceiro olho ao mesmo tempo, de acordo com os princípios desenvolvidos no próximo capítulo.

- Um modo de praticar este exercício é fazer seu som zumbido se assemelhar ao zumbido de uma abelha. Então a prática se torna a técnica de bhramarin de Hatha-ioga. Se isto for difícil, não se preocupe. Qualquer som zumbindo surtirá efeito, contanto que você crie uma vibração tangível que pode sentir ao colocar seus dedos na protuberância da laringe.

As abelhas que são grandes peritas em sons de zunido são pequenas criaturas altamente alquímicas. A conexão que têm com a energia sexual das plantas é fácil de se observar. Por exemplo: elas ajudam muitas plantas a se reproduzirem, levando o pólen (equivalente ao sêmen da planta) de uma para outra. Eles tiram o néctar das partes reprodutivas das plantas e o transforma em mel.

O mel é, de muitas formas, uma substância notável. Mantém-se durante anos sem qualquer processo de preservação - um tempo muito longo, especialmente se comparado ao tempo de vida de uma abelha-operária,

que é de aproximadamente um ou dois meses. Assim as abelhas pegam um produto sexualmente-relacionado e o transformam em uma substância não perecível. Isto nos faz lembrar dos processos alquímicos pelos quais a força sexual é transmutada e que resultam na formação do corpo de imortalidade. Em um nível mais simples, a geléia real, outro produto da colméia, é altamente procurada e considerada uma substância de longevidade.

Interessante notar que o mel sempre foi considerado um excelente remédio para a garganta, e abelhas um símbolo de eloqüência. Em hebreu, uma das palavras para voz é *dibur* que vem da raiz *daber* que dá o verbo *ledaber*, que significa falar". E abelha é *dvora*, que vem da mesma raiz. (O nome Deborah vem do hebreu *dvora*, abelha.)

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO 3

DESPERTANDO O TERCEIRO OLHO

3.1 O que é o terceiro olho?

O terceiro olho é o portal que se abre para o espaço de consciência e para os mundos internos. Também é o principal órgão pelo qual o corpo de energia pode ser despertado e governado. Assim, praticamente, o terceiro olho age como um "interruptor" que pode ativar freqüências mais altas no corpo de energia e assim conduzir a estados mais elevados de consciência.

De um ponto de vista terapêutico, minha experiência durante anos mostrou que muitos clientes melhoram quando se conectam ao terceiro olho, qualquer que seja a natureza do problema que têm. Devido a sua função de "interruptor", assim que o terceiro olho é ativado tende a colocar em movimento várias circulações de energia. Isto automaticamente resulta na correção de várias desordens físicas e emocionais, um processo que poderia ser descrito como um tipo de auto-acupuntura. Além disso, até mesmo o começo do despertar do terceiro olho tende a pôr as pessoas em contato com aspectos mais profundos de si mesmas, o que por si só tem uma ação curativa principal. Claro que não estou sugerindo que seja suficiente conectar com o terceiro olho para curar tudo, mas o potencial deste centro é tão grande que não me surpreenderia se nas próximas décadas, cada vez mais "terapias do terceiro olho" sejam desenvolvidas.

Em ambas as tradições Cristãs e Hindus pode se achar textos que comparam o corpo a um templo do ponto de vista espiritual. Se fôssemos desenvolver a analogia, poderíamos comparar o terceiro olho ao portal do templo. Ao cruzar o portal, a pessoa vai do profano para o sagrado, da fase onde lê e pensa sobre a vida espiritual para a fase onde começa a experimentar tudo isso. O terceiro olho sempre foi considerado por aqueles

que buscam conhecer a si mesmos como uma jóia preciosa, portanto a pedra preciosa colocada na testa das estátuas de Buddhas.
Neste capítulo descreveremos como começar a estabelecer uma conexão com o terceiro olho (prática 3.2). Então abrangeremos uma técnica de meditação (3.7) pela qual o terceiro olho pode ser explorado e desenvolvido mais adiante.

3.2 Conselho preliminar para a primeira prática de abertura

Esta prática de abertura é projetada para o dar uma primeira "pista" para o terceiro olho, despertando uma certa sensação entre as sobrancelhas. É projetada para ser praticada apenas uma vez, ou algumas vezes, dentro de um curto período de tempo, para que o trabalho no olho seja continuado com a técnica de meditação indicada abaixo (3.7), e com todas as outras práticas do livro.
Um bom modo para começar é escolher um dia no qual você não tem nada para fazer, no começo de um fim de semana por exemplo, e enfocar intensamente as práticas. Esta forte impressão inicial facilitará para seguir com o resto das técnicas.
Você pode praticar sozinho ou com amigos, o que fará a energia mais intensa. O melhor dia do mês para começar é um dia antes da Lua Cheia, porém você não tem que se preocupar muito com o calendário. O importante é fazer, e não esperar pelo tempo perfeito.
Dê preferência a roupas claras (branco é melhor), e evite o preto.
Lembre-se de que está lidando com percepção sutil. Não espere que a vibração seja sentida como um punhal em sua testa. Mesmo se perceber apenas um pequeno formigamento lânguido ou uma pressão entre as sobrancelhas, já será o suficiente para começar o processo. Todas as outras práticas no livro contribuirão para aumentar e desenvolver a percepção.
Lembre-se: não imagine nem visualize nada. Deixe as coisas virem a você. Uma certa vibração minúscula já está presente entre as sobrancelhas em todo mundo. O objetivo é revelar esta vibração natural para cultivá-la mais tarde.
Leia cuidadosamente as instruções cedidas na seção seguinte algumas vezes antes de colocá-las em prática.

Preparação

Escolha um quarto quieto onde ninguém o perturbará durante pelo menos uma hora. Você não tem que estar só, pode aplicar esta prática junto com amigos. Mas não deve haver ninguém no quarto que não esteja praticando com você.
Acenda algumas velas ao redor do quarto.
Tire seus sapatos.
Desaperte o cinto, gravata, ou qualquer outra roupa restritiva.
Tire seu relógio.
Deite no chão, sobre um tapete, um cobertor, ou um fino colchão. Os braços não devem ser cruzados mas acomodados ao seu lado. É preferível ter as palmas das mãos viradas para cima.
As pernas não devem se cruzar.
Feche os olhos e os mantenha fechados até o fim da prática.

Relaxe durante 2 ou 3 minutos.
Faça 5 ou 10 minutos de som de zumbido (seção 2.4).

Fase 1

Tome consciência de sua garganta. Comece a respirar com a fricção na garganta, como foi explicado no último capítulo (seção 2.1).
Tome consciência da vibração gerada na laringe pela fricção.
Apenas fique ciente, sem nenhuma concentração particular.
Flua com a energia. Se alguns movimentos acontecerem em seu corpo ou em sua consciência, deixe que aconteçam.
Continue durante 5 a 10 minutos e respire com a fricção, atento à vibração na laringe.

Fase 2

Mantenha a fricção na garganta.
Ao invés de colocar sua consciência na laringe, coloque-a agora na área entre suas sobrancelhas.
Não se concentre. Se você se "agarra" à área entre as sobrancelhas com um foco muito fechado, o processo não consegue se desenrolar. Flua com a energia. Siga o que vem espontaneamente. Se a respiração mudar naturalmente e ficar mais intensa, então siga a respiração. Mas tenha certeza de que mantém um pouco de fricção na garganta ao longo destas primeiras 5 fases da prática.
Fique ciente na área entre as sobrancelhas, respirando com a fricção na garganta, por aproximadamente 5 minutos. Precisão de tempo não é pertinente a esta prática, sendo que não há nenhuma necessidade de marcar no relógio.

Fase 3

Coloque a palma de sua mão na frente da área entre as sobrancelhas. A mão não toca a pele, fica aproximadamente de 3 a 5 centímetros (1 ou 2 polegadas) afastada.

Note que a mão não toca a pele.
Durante alguns minutos, fique deitado no chão com os olhos fechados e respirando com a fricção na garganta, atento entre as sobrancelhas, e a palma 1 polegada na frente desta área.

Fase 4

Mantenha sua mão à sua frente ou volte-a para seu lado, como preferir.
Permaneça com os olhos fechados e respire com a fricção na garganta, consciente entre as sobrancelhas.
Comece a procurar por uma vibração entre as sobrancelhas. Pode ser de diferentes formas: uma nítida vibração ou um formigamento, uma pressão sutil, um peso ou uma densidade entre as sobrancelhas.
Não tente por demais. Permaneça vazio, e deixe as coisas acontecerem.
Note que seus olhos permanecem fechados durante todas as fases desta prática.

Fase 5

Assim que a mais discreta sensação de vibração, formigamento, pressão, pulsação, densidade ou peso é percebida, proceda como se segue: comece a conectar a fricção na garganta com a sensação entre as sobrancelhas.
Conectar significa estar consciente tanto da fricção quanto da vibração (ou densidade, ou pressão...) entre as sobrancelhas ao mesmo tempo. Conforme você continua, o vínculo entre a energia de fricção e o terceiro olho será percebido cada vez mais claramente.
A vibração mudará de acordo como se combinasse com a fricção. Ficará mais sutil e mais intensa ao mesmo tempo.
Se sentir vibração ou formigamento em alguma outra parte do corpo, por exemplo a testa toda, os braços ou até mesmo o corpo inteiro, não dê atenção a isto. Apenas permaneça ciente da vibração (ou densidade, ou pressão...) entre as sobrancelhas.
Continue esta fase por aproximadamente 10 minutos, edificando a vibração entre as sobrancelhas e conectando-a com a fricção na garganta.
Lembre-se: nenhuma imaginação, nenhuma visualização. Apenas flua com o que vem.

Fase 6

Pare a fricção na garganta.
Não foque mais na vibração.
Permaneça com os olhos fechados, apenas ciente entre as sobrancelhas durante outros 10 minutos ou mais.
Permaneça extremamente quieto e sinta a energia ao seu redor. Quanto mais imóvel você ficar, mais conseguirá se sintonizar.
Observe se consegue perceber qualquer sensação de luz ou cores entre as sobrancelhas.

Dicas, truques e armadilhas

- Não se concentre ou se "agarre" à área entre as sobrancelhas, apenas se mantenha gentilmente consciente dessa área. Se tentar se concentrar, bloqueará o processo. Não tente se "agarrar" a nada, deixe acontecer.

- Focar entre as sobrancelhas significa apenas ficar ciente desta área, e não dirigir seus globos oculares como se tentasse olhar para esta área. Se você fosse aplicar tais movimentos nos globos oculares, criaria uma tensão que iria apenas perturbar o curso natural da experiência. Assim os globos oculares não devem ser dirigidos

para qualquer direção particular, e assim é para as demais práticas ao longo do livro.

- Uma experiência comum, no princípio, é sentir vibração (ou pressão, densidade...) não só na área entre as sobrancelhas, mas também em outras partes da testa ou da face. Se isto acontecer, não dê atenção, apenas foque na vibração entre as sobrancelhas e a conecte com a fricção na garganta. Com prática, tudo entrará nos eixos.

- Se você pratica com amigos, tenha certeza de que ninguém está se tocando, para evitar transferências impróprias de energia.

- Se a experiência ficar muito intensa, tudo que tem a fazer é abrir os olhos e você voltará a seu estado normal de consciência.

Primeira abertura, sinopse da prática

Deite e relaxe.
1) fricção na garganta + estado de consciência na laringe
2) fricção na garganta + estado de consciência entre as sobrancelhas
3) mesmo que a anterior + palma da mão na frente do terceiro olho
4) fricção na garganta + procura da vibração, formigamento, pressão, densidade... entre as sobrancelhas
5) conectando a fricção na garganta com a vibração entre as sobrancelhas
6) estado de quietude - conectando com a energia ao seu redor

3.3 Várias experiências

No Capítulo 10 você achará um resumo das experiências mais comuns quando se começa a trabalhar o terceiro olho de acordo com os princípios e técnicas desenvolvidas neste livro.
No que diz respeito a esta primeira abertura, a única coisa que importa é a vibração (ou formigamento, ou densidade...) entre as sobrancelhas, e a luz, caso você a perceba. A melhor atitude é não prestar nenhuma atenção a qualquer outra manifestação que pode acontecer ao aplicar a prática.
Ao lidar com o terceiro olho e com energia do etérico, especialmente no princípio, podem acontecer manifestações secundárias pelo corpo, ou imagens que flamejam em sua consciência. Deixe vir e deixe ir, porque elas não querem dizer muito. Apenas siga a técnica como se nada tivesse acontecido.
Pode ser que a vibração, formigamento, densidade ou luz que você sentir entre as sobrancelhas sejam bem intensos, mas realmente não importa se são fracos ou embaçados. Como veremos depois, a intensidade da energia pode variar muito de um dia para o outro para a mesma pessoa, assim pode acontccer de você tentar sua "primeira abertura" em um dia de baixa intensidade. Independente de quão fracas estas qualidades podem ser, elas são uma primeira trilha, e uma sistemática tecnologia será introduzida gradualmente no decorrer do livro, a fim de transformá-las em uma percepção clara do terceiro olho.

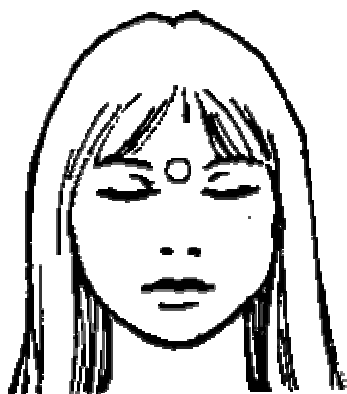
3.4 Experiência de referência

vibração <=>etérico (força de vida)
cor, luz <=> astral
luz púrpura <=> espaço astral

Conforme pratica as várias técnicas que trabalham no terceiro olho, encontrará 3 tipos de experiências, principalmente entre as sobrancelhas: 1) vibração, 2) cores e luz, 3) luz púrpura. Basicamente falando, o primeiro indica uma ativação da camada etérica, o segundo indica o astral, enquanto a percepção da luz púrpura indica que uma conexão foi feita com o espaço astral (os termos etérico e astral serão desenvolvidos mais adiante neste livro).
Claro que estas indicações são muito simplificadas para serem exatas, mas do ponto de vista experimental, elas provêem referências úteis para permitir ao leitor achar seu caminho no princípio.
1) vibração, formigamento, uma sensação de pressão, peso, ou densidade, tudo têm o mesmo significado quando sentido entre as sobrancelhas. Eles indicam que algo está sendo ativado na parte etérica de seu terceiro olho.
O corpo etérico é a camada da força de vida, equivalente ao prana da Tradição Indiana e o qi da Medicina Tradicional Chinesa. (O terceiro olho não é um órgão físico, é predominantemente etérico e astral.)
A vibração (ou qualquer de seu equivalentes, como formigamento, pulsação, pressão, densidade...) é a sensação pela qual o etérico é percebido. Sempre que você sente isto em algum lugar de seu corpo, indica que a camada etérica daquela área está ativada. Assim a percepção da vibração entre as sobrancelhas não é nada diferente de uma percepção da parte etérica do terceiro olho.
Uma vez que formigamento, pressão, densidade ou peso têm mais ou menos o mesmo significado, para simplificar vou me referir a todos eles pela mesma palavra: vibração. Então, sempre que você ler "vibração" neste livro, refere-se a toda e qualquer destas formas diferentes. Por exemplo, "Edifique a vibração entre as sobrancelhas" significa: edifique a modalidade que é natural a você - vibração, pressão, densidade, ou seus equivalentes. De qualquer maneira, depois de certo tempo, a vibração será percebida como tudo isso, simultaneamente.
Há níveis diferentes de vibração, da mesma maneira que há níveis diferentes de energia etérica, mais sutil que outras. A intensidade da vibração pode variar de um dia para o outro. Aparte de variações quantitativas, é também a qualidade da vibração que tende a variar naturalmente de um dia a outro. Por conseguinte é importante não se apegar a qualquer modalidade, mas fluir com o que vem a cada dia. Depois de algum tempo, a experiência ficará mais estável e os movimentos da energia ficarão mais controlados.
2) o segundo tipo de experiência que pode acontecer entre as sobrancelhas é a de luzes (não-físicas) de vários tipos, desde uma névoa vaga, ou brilho, até cores e padrões organizados. Estas várias manifestações podem ser consideradas equivalentes, e indica que algo está sendo ativado na parte astral de seu terceiro olho. Para simplificar, irei me referir a todas elas pelo termo "luz". Assim, cada vez que ler a palavra "luz" neste livro, significa tudo ou qualquer um destes: névoa, cores, padrões claros, pontos brilhantes ou qualquer coisa que brilha. Escolha o que vem naturalmente a você e deixe que isto seja gradualmente refinado em uma luz mais brilhante.
O corpo astral é a camada da consciência mental e das emoções. A equação "luz (não-física) = astral" não é absoluta, pois algumas elevadas

freqüências de luz vêm de camadas muito superiores à camada astral. Mas assim como aprenderá a reconhecer depressa, as luzes e cores que comumente aparecem entre as sobrancelhas quando você "liga" seu olho, são um indicador claro que a parte astral do terceiro olho está sendo ativada.
3) a luz púrpura é percebida freqüentemente no fundo das outras luzes ou padrões de cor. Dá a sensação de uma expansão ou de um espaço que se estende na frente de seu terceiro olho. Quanto mais profundamente você conecta com a luz púrpura, mais você a percebe como um espaço que não só está à sua frente, mas em todo seu redor. Este espaço corresponde ao que os esotéricos chamam de espaço astral.
Nem sempre este espaço de consciência é percebido como púrpura, mas também como uma escuridão azul ou até mesmo negra. O mais importante é a sensação do espaço, independente da cor percebida. Usarei a palavra "espaço" para a expansão escura ao fundo do terceiro olho, qualquer que seja a cor.
Note que a percepção do espaço púrpura é bastante simples, e muitas pessoas a experimentaram (em particular durante a infância) sem perceber sua real natureza.

3.5 Se você não está sentindo nenhuma vibração

Aqui vai algumas indicações para os que parecem não sentir qualquer vibração entre as sobrancelhas ao praticar os exercícios.
É possível, e não incomum, que a vibração esteja lá, mas você não a registra. Talvez esteja esperando algo extraordinário, ou muito intenso. Talvez seja simples demais. Esta vibração sempre esteve entre suas sobrancelhas e você nunca prestou atenção.
Talvez você esteja bloqueando o processo ao tentar muitoseveramente. Tenha certeza de que não está se concentrando, deixe acontecer. Não procure a vibração, deixe-a vir a você. Continue com a prática, insista, mas no espírito de deixar acontecer.
Há ainda uma outra razão pela qual você pode não estar sentindo nenhuma vibração: pode ser que esteja sentindo luz em vez de vibração. Lembre-se de nossas simples referências:
vibração <= > etérica
luz <= > astral
Se você estiver percebendo qualquer forma de luz (desde uma simples névoa embaçada até um maravilhoso espaço púrpura, através de vários tipos de cores e padrões), então você já está no astral, e não mais no etérico. Você não pode (no começo) estar dentro e fora de uma casa ao mesmo tempo. Sendo assim, se você está na luz, é bem possível que tenha se desviado do nível da vibração. Neste caso, apenas siga sua prática com a luz em vez da vibração. No esquema de nossa técnica de meditação (seção 3.7), vá da fase 2 para fase 3. Não se preocupe com a vibração, conecte a fricção na garganta com a luz.
Depois de aplicar estas práticas com centenas de estudantes na Escola Clairvision, nunca vi alguém que não conseguisse sentir a vibração depois de um pouco de prática. Siga as Declarações de Jesus onde ele aconselha: que aqueles que buscam não cessem até que eles achem, "e quando

acharem ficarão encantados." Persista, persista, persista... e tudo acontecerá.

3.6 Mais sobre o terceiro olho

Uma sugestão útil é não considerar o olho como um remendo ou uma moeda de cinquenta centavos na testa. Na realidade, o terceiro olho está mais para um tubo, ou um túnel, e vai da área entre as sobrancelhas para o osso occipital na parte de trás da cabeça.

O túnel do terceiro olho

Desde o princípio até o fim, o túnel tem vários centros de energia, através dos quais é possível se conectar com diferentes mundos e áreas de consciência. Isto explica por que sistemas diferentes podem "localizar" o terceiro olho em lugares diferentes: cada um deles escolhe um centro distinto ao longo do tunel como um ponto de referência, ou até mesmo uma estrutura de energia adjacente ao túnel.

Outro ponto importante a ser lembrado é que o terceiro olho não é físico. A parte mais bruta do terceiro olho é uma estrutura de energia que pertence ao corpo etérico ou camada de força de vida. O corpo etérico tem muitas conexões com o corpo físico, e o terceiro olho além de ser o "interruptor principal" desse primeiro corpo, também está fortemente conectado a certas estruturas desse último, por exemplo o pituitário e as glândulas pineais.

Porém, seria simplificado demais dizer que o terceiro olho é a glândula pineal ou a glândula pituitária, como declaram certos livros. Como expliquei antes, o túnel do terceiro olho não é físico. Ele impacta sua energia em um certo número de estruturas do corpo físico, inclusive no seio paranasal frontal, nos nervos óticos e seus quiasmas, nos nervos olfativos que passam pela lâmina crivada do etmóide, nas glândulas pituitária e pineal, alguns dos núcleos no centro do cérebro, nos ventrículos do cérebro, e outros. Seria muito simplista limitar e escolher uma destas estruturas físicas e etiquetá-la como "terceiro olho". Repetindo: o terceiro olho não é físico, é um órgão de energia. Pode ter algumas conexões privilegiadas com certas estruturas físicas, mas não pode ser limitado a qualquer um deles.

No princípio, não se preocupe com qualquer outra parte do túnel, apenas permaneça atento entre as sobrancelhas. Tem que começar de algum lugar, e este, em particular, no centro entre as sobrancelhas tem a grande vantagem de criar uma energia protetora ao seu redor, em sua aura, assim que você o ativa. Outros centros do "tunel" serão introduzido depois.

Então, neste livro, sempre que falarmos sobre "o olho", queremos dizer a área entre as sobrancelhas . Isso, é claro, não significa que a área entre as sobrancelhas é o terceiro olho inteiro, mas nas fases iniciais de nosso treinamento, é a área que usaremos e desenvolveremos como o interruptor principal, o lugar para se estar permanentemente ciente de sua existência. Se você tiver sensações em outras áreas da cabeça, não tente suprimi-las, mas não dê atenção a elas. Mantenha seu enfoque entre as sobrancelhas.

3.7 Meditação do terceiro olho

Vamos começar agora nossa principal técnica de meditação. Os estágios iniciais deste processo de meditação não visam projetar à estados espetaculares de transcendência, mas trabalhar no sentido de edificar sistematicamente o terceiro olho, para mais tarde alcançar o verdadeiro silêncio interno. Como será discutido no Capítulo 9 sobre consciência, um dos princípios de nossa abordagem é que não se pode lutar mentalmente contra a mente. A pessoa não pode forçar a mente a ficar calada, mas pode construir uma estrutura além da mente, através da qual a mente pode ser dominada. Neste sentido, o terceiro olho pode ser comparado a uma torre de controle, semelhante àquela do hexagrama 20 do I-Ching. As primeiras fases deste processo de meditação visam estruturar o terceiro olho e imprimi-lo o mais tangível possível em seu sistema.
As fases 4 e 5 lidam com o espaço interno e o vórtices misteriosos. Durante as primeiras semanas de sua prática, para simplificar, você pode decidir evitar a fase 5 (o vórtice), indo diretamente da fase no espaço para a "não-técnica" ou meditação autêntica, na qual apenas permanece ciente sobre o espaço acima de sua cabeça.

Preparação

Tire os sapatos, cinto, gravata e relógio.
Sente-se, no chão ou em uma cadeira, com as pernas em cruz e suas costas retas. Você não tem que ficar no chão, mas suas costas devem ficar extremamente retas. Se você se sentar em uma cadeira, é preferível não apoiar as costas em seu encosto, de forma a permitir um fluxo livre de energias.

Meditação fase 1: a laringe de energia

Feche os olhos. **Mantenha seus olhos fechados até o fim da meditação** .
Começe a respirar com a fricção na garganta (seção 2.1).
O fricção na respiração gera uma vibração na garganta. Perceba a vibração na laringe. Use a fricção para intensificá-la.
A vibração na garganta consta de duas partes: uma física, criada pela ação mecânica da respiração, e outra mais sutil, como um formigamento, que ainda pode ser percebido quando você pára a respiração.
Use a fricção na garganta para intensificar o formigamento não-físico.
Ajuste a posição de sua espinha. Procure o endireitamento absoluto. Alinhe o pescoço com o resto de suas costa em busca da postura perfeitamente reta. Tenha certeza de que a cabeça, o pescoço e o resto das costas estão em uma única linha reta.
Assista como a vibração na laringe e o fluxo de energia na garganta pode ser aumentada ao adotar uma postura o mais perfeitamente vertical possível.
Cultive a quietude.

Meditação fase 2: vibração no olho

Continue respirando com a fricção na garganta, mas permaneca ciente na garganta. Perceba a vibração entre as sobrancelhas.
Conecte a vibração no olho (i.e. entre as sobrancelhas) com a fricção na garganta.

Se você não está muito seguro do que "conectar" quer dizer, apenas permaneça ciente de ambos ao mesmo tempo: a fricção na garganta e a vibração entre as sobrancelhas. Rapidamente, ficará claro que uma certa interação acontece entre a garganta e o olho. Isso é o que significa conectar.
A fase 2 consiste em usar a fricção na garganta como um amplificador, para cultivar e edificar a vibração no olho.
Se você pode escolher entre a densidade pesada e formigamento sutil, opte pelo formigamento. Evite "se agarrar". Mantenha a luz da experiência.

Meditação fase 3: luz no olho

Mantenha a fricção na garganta. (Os olhos permanecem fechados até o fim da meditação.)
Abandone a consciência da vibração. Ao invés, comece a procurar entre as sobrancelhas por uma névoa ou neblina, um brilho, ou qualquer forma de luz ou cor. Todos estes podem ser considerados como modalidades diferentes da "luz" que, claramente, no contexto deste livro, não se refere a luz física mas à luz espiritual, percebida com seus olhos fechados.
Um princípio essencial do trabalho é:

Não tente ver a luz, tente senti-la!

Lembre-se: sem imaginar, nem visualizar - só mantenha um estado de consciência do que está acontecendo.
Assim que perceber qualquer uma destas modalidades de luz (névoa, brilho, cor...) mesmo muito vagamente, conecte-a com a fricção na garganta. Da mesma maneira que na fase 2 você estava conectando a fricção com a vibração entre as sobrancelhas, agora você está conectando a fricção com a luz. Em vez de ampliar a vibração, você está trabalhando agora para ampliar a luz.
Conforme pratica, perceberá partes mais luminosas e brilhantes da luz. Gradualmente abandone a consciência das partes mais nebulosas para enfocar no brilho. Conecte seu amplificador-fricção com a parte mais luminosa da luz.
Uma experiência comum é a de minúsculas partículas brilhantes de luz, esparramadas no espaço à sua frente e vagando em várias direções. Conforme você conecta a fricção com estas partículas luminosas, algumas entrarão em você e diretamente em seu coração e isto o alimentará com uma energia preciosa.

Meditação fase 4: consciência no espaço

Permaneça ciente do olho, entre as sobrancelhas.
Em vez de focar na própria luz e em suas partículas luminosas, perceba o fundo da luz. A escuridão ou a luz púrpura ao fundo de todas as cores lhe darão o sensação de um espaço se estendendo à sua frente.
Tal espaço pode aparecer púrpura, azul escuro, ou mesmo só escuridão. Mais que a cor, é a sensação de expansão que importa.
Apenas fique ciente do espaço. Deixe-se ser absorvido por ele.
Nesta fase você pode diminuir a fricção na garganta ou mesmo deixá-la de lado. Comece a respirar novamente com a fricção se a mente vagar com pensamentos.

Meditação fase 5: girando no espaço

Comece a girar no espaço a sua frente, espiralando para frente e no sentido horário, como se estivesse caindo em um túnel mais adiante.
Gire como se você tivesse sido pego por um vórtice.
O vórtice está lá, no espaço, esperando por você. Não tente criar um movimento espiral, mas permita ser apanhado pelo vórtice e levado por seu movimento natural.
Conforme você vai girando, as qualidades e cores do espaço podem mudar algumas vezes, como se você fosse projetado em uma área completamente diferente. Apenas reconheça as várias sensações e continue com o vórtice.
De vez em quando, ou constantemente se assim desejar, você pode usar a fricção na garganta para ampliar o efeito de vórtice.

Não-técnica

Abandone qualquer consciência da respiração, do olho, do espaço...
Apenas fique ciente sobre o espaço acima da sua cabeça.
Não faça nada, não procure nada, "apenas" fique ciente.
Nem mesmo ciente de você - apenas ciente.
Permaneça extremamente imóvel.
Pratique a arte de perder o controle.
Deixe a consciência assumir, acima da sua cabeça.

Voltando e terminando a meditação

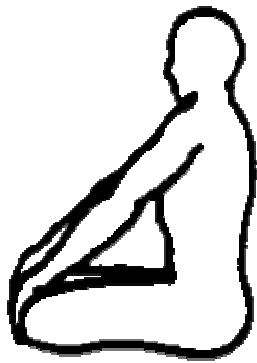
Volte a consciência novamente entre as sobrancelhas.
Escute aos sons lá fora.
Perceba seu corpo. Faça algumas longas inalações.
Leve o tempo que desejar para voltar completamente, e então clique os dedos da mão direita e abra os olhos.

Dicas, fase 1 (vibração na laringe)

- Não importa se no princípio você achar difícil separar a vibração física da não-física. É suficiente que se tenha uma vaga sensação da vibração, tanto física e não-física, para o processo seguir seu curso. De qualquer maneira, se tentar ser muito precisa, sua mente

  provavelmente entraria no meio e bloquearia o processo.

  Tudo que for relacionado à vibração, certamente, ficará mais claro depois de ler as técnicas dos Capítulos 4, 6 e 8 e praticar as técnicas de Circulações Energéticas. No princípio pode ser útil colocar sua mão perto de sua garganta, aproximadamente 1 polegada de distância, a fim de aumentar a sensação de energia nesta área. Mais tarde, isto não será necessário.

- Para esta prática como para qualquer trabalho de energia na laringe, é crucial que o pescoço esteja tão vertical quanto possível.

Que diferenças óbvias podemos observar entre os corpos de animais e de seres humanos? Uma principal é que a espinha humana é vertical enquanto animais vivem principalmente em posição horizontal. Semelhantemente, os animais têm uma laringe, mas não é vertical. Isto nos dá uma pista sobre a importância da verticalidade para a laringe alcançar seu estado cósmico com relação ao Espírito. Outra pista pode ser achada percebendo o que acontece quando você aplica a primeira fase da meditação: assim que você alcança uma posição perfeitamente vertical do pescoço, um aumento súbito da vibração acontece em sua laringe.

Dicas, fase 2 (vibração no olho)

- A laringe de energia age como um amplificador e um doador de forma. Conectando a área entre as sobrancelhas com a fricção que vem da garganta, você trabalha para edificar o terceiro olho.

  Em termos de experiência, a intensificação da vibração no olho que acontece assim que você a conecta com a fricção, indica que a ação da laringe está acontecendo.

- Como expliquei antes, a vibração também pode ser sentida como um formigamento, uma pressão, uma densidade... Esta fase trabalha para edificar a camada etérica do terceiro olho.

Dicas, fase 3 (luz no olho)

- No princípio, apenas conectando a luz no olho com a fricção na garganta significa sentir os dois simultaneamente. Então uma troca entre os dois acontece automaticamente, através da qual a energia gerada pela fricção na garganta comunica-se com a parte de seu terceiro olho que percebe a luz. Na prática, a experiência é bem simples: a fricção parece "alimentar" a luz para deixá-la mais tangível e mais luminosa, o que nos dá outro exemplo de como a laringe pode ser usada para "dar forma".

- A maioria dos estudantes que pensam não enxergarem a luz, na verdade a enxergam, mas não a reconhecem. Você tem que aceitar isso no princípio, a sensação da luz pode ser vaga, como uma embaçada névoa esbranquiçada, por exemplo. Mas este brilho lânguido é a primeira pista. Use o efeito ampliador da laringe para desenvolvê-la. Pratique, pratique, pratique... e o brilho humilde se transformará em uma iluminação.

Dicas, fase 4 (o espaço)

- Uma experiência comum ao se alcançar a percepção do espaço púrpura, é uma imensa sensação de alívio no coração, como se um peso enorme tivesse sido erguido de repente. Assim que você contacta o espaço interno, seu coração se sente imensamente iluminado. Procure explicações mais detalhadas na seção 3.10.

Dicas, fase 5 (o vórtice)

- A direção horária não deve ser tida como sistemática e compulsória. Como sempre, você tem que seguir a energia do momento, e isso às vezes pode lhe fazer girar para trás e no sentido anti-horário. Não obstante, quando nenhum vento em particular o leva para trás, é preferível se mover adiante e para a direita.

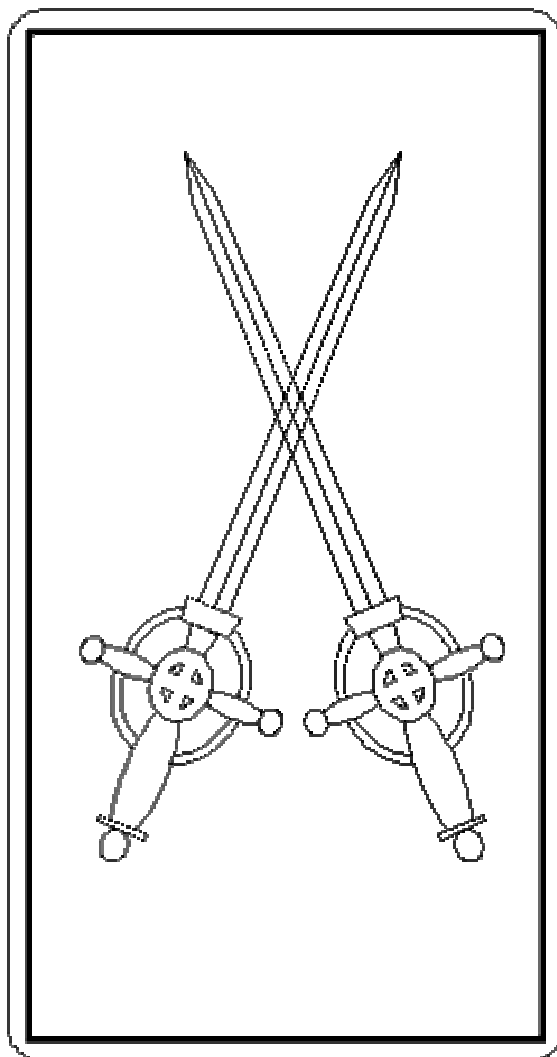
- O vórtice é ao mesmo tempo um vórtice e um túnel. É preferível não ter expectativas sobre como ele deve parecer. Deixe a percepção surgir por si só, gradualmente.

- Girando no espaço conduz a uma elaborada ciência dos vórtices, através dos quais pode-se viajar longe em espaço e tempo. Isto introduz uma forma de viagem no qual o objetivo não é se projetar fora de seu corpo, mas ir tão fundo que não sobra nada que possa vir de fora. O efeito do vórtice de conduzir de um tempo-espaço para outro é intensivamente usado em ISIS, a técnica Clairvision de regressão.

- Aproxime-se do vórtice com grande respeito e encantamento, como você se aproximaria de um arcanjo séculos mais velho que você, e isso o levará a mistérios extraordinários.

Pensamentos durante meditação

Se pensamentos surgirem durante a meditação, não dê atenção a eles, apenas siga o processo. Você logo notará que uma forte vibração entre as sobrancelhas tende a aquietar a mente e reduzir significativamente a velocidade de seu fluxo contínuo de pensamentos. Assim não há nenhuma necessidade de lutar mentalmente contra os pensamentos. Apenas não foque sua atenção neles. Cada vez que é distraído por um pensamento, simplesmente volta ao olho e continue o exercício. Persista no processo, e conforme o terceiro olho se desenvolve, os pensamentos se tornarão um problema cada vez menor. Passado um certo nível de desenvolvimento, o terceiro olho dá a capacidade para sair completamente da mente e consequentemente manter os pensamentos afastados.

Freqüentemente, quando o nível de pensamentos fica perturbando, ele pode ser aquietado

intensificando a fricção na garganta que tem a ação de reforçar a vibração no olho. Mas lembre-se que em nossa meditação o propósito não é deixar a mente silenciosa - que é notoriamente um exercício inútil - mas edificar o terceiro olho. Uma vez que isto é alcançado, pensamentos não terão mais importância.

Sinopse da meditação do terceiro olho

Preparação: sente-se com suas costas vertical
1) fricção na garganta + vibração na laringe
2) fricção na garganta + vibração entre as sobrancelhas
3) fricção na garganta + luz entre as sobrancelhas
4) espaço
5) girando no espaço: o vórtice
Não-técnica: mantenha um estado de consciência acima da cabeça

Tempos sugeridos para cada fase:

- Para uma meditação de 30 minutos: 5 minutos para cada das 5 fases, mais 5 minutos acima da cabeça.

- Para uma meditação de 60 minutos: Fase 1, 5 minutos. Fase 2, 10 minutos. Fase 3, 10 minutos. Fase 4, 10/15 minutos. Fase 5, 15/20 minutos. 5 minutos acima da cabeça.

- Para uma meditação de 10 minutos: leve aproximadamente 2 minutos para cada fase.

Não negligencie a fase 1, mesmo quando falta tempo, porque é uma parte essencial do processo.

Prática 3.8 Mais zumbido

Esta técnica usa o som de zumbido praticada na seção 2.4. Sente-se com suas costas retas e fique ciente da garganta. Repita fases 1, 2 e 3 da meditação do terceiro olho, usando um zunido em vez da fricção na garganta.
Então deixe-se ser submergido no espaço, como nas fases 4 e 5, usando de vez em quando um zumbido para penetrar mais profundamente no espaço.

Dicas

- Estes sons de zumbido provêem um modo poderoso para se projetar no espaço. Não hesite recorrer a eles sempre que estiver transtornado por pensamentos ou atividades mentais durante sua meditação.

3.9 Como organizar sua prática

Durante os primeiros dias de sua prática, medite o máximo que puder, e repetindo a primeira prática de abertura (seção 3.2), e usando a meditação do terceiro olho (3.7), como também seu equivalente com os sons de zumbido (3.8) e qualquer outra técnica que possa escolher no resto do livro. Esta forte impressão inicial facilitará o seguimento do resto do processo.
Uma boa maneira de proceder é gastar algum tempo todos os dias para praticar a meditação do terceiro olho (3.7) e outros exercícios. Por exemplo,

medite durante 20 ou 30 minutos, e então pratique os exercícios de Circulações Energéticas (Capítulos 4, 6 e 8) durante 10 minutos, depois as técnicas de visão (Capítulos 5 e 7) durante 10 minutos, as técnicas de proteção (Capítulos 18 e 20) durante 10 minutos. Faça uma prática noturna (Capítulos 13, 14, 15) todas as noites antes de ir dormir, e possivelmente de tarde ou de tardezinha, por exemplo se estiver cansado ao chegar em casa depois do trabalho.

Se tiver mais tempo, é certamente possível e benéfico, dedicar períodos mais longos aos exercícios. Ainda deve ser claro que as técnicas Clairvision foram projetadas para aqueles que vivem no mundo. Elas não o convidam a se retirar de suas atividades, mas começar a executá-las com uma consciência nova, como será discutido no Capítulo 9.

Para ter sucesso, o segredo não é passar longas horas meditando, mas incorporar cada vez mais estas práticas em cada uma de suas atividades diárias. A base de nosso método é manter um estado de consciência permanente no olho (entre as sobrancelhas) em tudo que faz (aparte de dormir). Isto não se refere à luz ou ao espaço que serão mantidos durante a meditação. Mantendo permanentemente a consciência de um pouco de vibração entre as sobrancelhas, você alcançará um duplo objetivo. Por um lado, ficará gradualmente mais presente e centrado em suas ações; e em segundo, seu terceiro olho será nutrido por sua consciência e se transformará em um poderoso centro de energia. Assim, todas as técnicas deste livro são consideradas como ocasiões para cultivar uma nova consciência. O primeiro e principal benefício de nossas técnicas de visão é que, para aplicá-la, você tem que permanecer **CONSCIENTE** e **PRESENTE** entre as sobrancelhas.

Se estiver com falta de tempo, pode muito bem seguir o processo de meditação indicado neste livro (técnica 3.7) usando apenas de 5 a 10 minutos todas as manhãs e incorporando as outras práticas em sua rotina diária. Mas estes 5/10 minutos de meditação matutina são essenciais para o desenvolvimento de seu terceiro olho. Se seu horário é tal que seu tempo de prática é à noite e não de manhã, tente manter os 5/10 minutos de meditação matutina a qualquer preço, porque eles afiançam um reconexão com seu olho que modifica completamente sua energia por todo o dia.

Qualquer que seja sua forma de praticar, lembre-se que esta parte do caminho tem a ver com construção - edificar o corpo sutil. Quanto mais você pratica, mais rápido a edificação será alcançada.

3.10 Os mistérios do espaço

Ao praticar ISIS, a técnica Clairvision de regressão, não é incomum reexperimentar a condição do embrião durante os primeiro dias após a concepção. O feto pode ser sentido "banhado" no espaço púrpura, que o envolve como um mar. O embrião é minúsculo e o espaço é sentido como imenso ao seu redor. Este espaço não é diferente do espaço púrpura que você percebe em seu olho, na quarta e quinta fase da meditação do terceiro olho.

Para o embrião, o espaço está fora, ao redor dele; mas para nós, o mesmo espaço é dentro. Para entrar no espaço, temos que nos recolher do lado de dentro e passar pelo portal do terceiro olho. No *Upanishads* , o ser humano é comparado a uma cidade com dez portões. Nove destes portões

conduzem para fora e um único conduz para dentro. Os nove portões externos são os dois olhos, as duas orelhas, as duas narinas, a boca, o ânus e o órgão reprodutor. O décimo portão é o terceiro olho, ou *ajna-chakra* , que não se abre para o mundo externo, mas para o interno.
Assim, o que estava fora para o embrião, agora está dentro para nós. Durante os processos embriológicos que constroem o feto, acontece uma internalização do espaço astral. É uma reversão fascinante pela qual o interior se torna o exterior e o exterior se torna o interior. E na morte, o contrário acontece: o indivíduo se reintegra no espaço.
Isto nos conduz a um entendimento mais profundo da palavra "existência", usada para descrever o período de vida na Terra. Em latim, "ex" significa fora, e "sistere" significa tomar posição. Por conseguinte, "existência" significa "tomar posição do lado de fora", quer dizer, sair do espaço. Existência é a saída temporária do espaço que experimentamos entre o nascimento e a morte.
Agora você pode entender a sensação de alívio em seu coração quando você se submerge no espaço púrpura durante a meditação. É como se seu coração fosse aliviado de repente de todas as pressões da vida encarnada, todas as dificuldades da existência - suficiente para te fazer sentir muito mais leve! Um dos resultados da iniciação é estabelecer uma conexão permanente com o espaço sem perder qualquer ancoradouro da pessoa na Terra. A pessoa pode desfrutar então a paz do espaço cósmico e ao mesmo tempo, permanecer completamente envolvido em suas atividades diárias. Passado um certo nível, esse delicioso estado iluminado fica para sempre em seu coração, independente do que possa estar acontecendo do lado de fora.
Mas ainda tenha certeza que o propósito do estilo de trabalho da Clairvision não é levá-lo a sair da encarnação para algum paraíso feliz e flutuante, mas prepará-lo para um trabalho de alquimia na matéria. O objetivo é o esclarecimento aqui e agora, no meio da bagunça cósmica da vida moderna. Paradoxalmente, conectar com o espaço cria uma liberdade interna que lhe permite estar mais completamente no mundo.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO 4

CIRCULAÇÕES ENERGÉTICAS: DEIXE FLUIR!

4.1 Circulações Energéticas

Sob o nome Circulações Energéticas, agrupam-se várias técnicas que visam despertar e limpar o corpo de energia, ou corpo etérico. A energia do etérico, ou força de vida, é idêntica ao prana da Tradição Indiana e o qi da

Medicina Tradicional Chinesa. Nosso primeiro propósito será alcançar uma percepção tangível desta energia.
Enquanto circula por todo o corpo etérico, a força de vida segue certas linhas de energia, chamados de "meridianos" na medicina chinesa e "nadis" em Sanskrito. Trabalharemos em alguns destes, nos esforçando para sentir o fluxo de energia ao longo dos mesmos.
Um estágio mais avançado, mas essencial, será aprender a mover conscientemente a energia nestes canais.
Conforme esta capacidade se desenvolve, o estudante poderá corrigir vários problemas de saúde. Ficará óbvio que o funcionamento oficial do corpo físico depende em grande parte do fluxo correto e equilibrado das circulações do corpo etérico.
Conforme o corpo etérico ganha força com estas práticas, adquire uma maior resistência a energias negativas. E quando uma energia indesejável é percebida em um dos canais, fica possível expeli-la conscientemente, do mesmo modo que um cascalho pode ser expelido de uma mangueira ligando o fluxo de água. Tal habilidade afiança um alto nível de proteção energética e provará ser de grande ajuda a todos aqueles envolvidos com auto-transformação ou cura.
Em uma fase mais avançada, a alquimia interna lida com a abertura do mais essencial de todos os canais de energia, localizado no centro do corpo. Este canal central ascende da raiz do tronco (o perineum, entre o ânus e o órgão genital externo) para o topo da cabeça e acima desta. É a Vara de Trovão (*thunderwand*), o caminho da serpente de fogo da tradição esotérica ocidental, idêntica ao sushumna da Yoga-Kundalini. Um dos propósitos dos exercícios de circulações energéticas é prepará-lo para o trabalho neste canal mestre. Os exercícios de circulações energéticas te treina para mover a energia etérica conscientemente. Portanto, ao invés de "imaginar" um fluxo no *thunder-wand* , você será capaz de implementar uma genuína circulação de energia.

Prática 4.2 Tremor de conecção

Estágio 1: Tremendo

Sente-se com suas costas retas, de preferência em um tapete no chão, ou possivelmente em uma cadeira.
Se sentar em uma cadeira, evite recostar.
Mantenha seus olhos fechados ao longo do exercício.
Sacuda suas mãos depressa e vigorosamente de 10 a 20 segundos.

Conectando através do tremor

Então permaneça imóvel com suas palmas voltadas para cima. Para alcançar um efeito máximo, evite descansar suas mãos nos joelhos ou nos braços da cadeira (veja próxima figura).

Fique ciente da vibração em suas mãos.

Estágio 2: vibração no olho, vibração nas mãos

Repita fase 1: sacuda suas mãos, então fique imóvel com as palmas voltadas para cima.

Perceba a vibração nas mãos.

Perceba a vibração no olho (entre as sobrancelhas.)

Foque durante alguns segundos na vibração no olho. Então perceba novamente a vibração nas mãos durante alguns segundos, passando a seguir para a vibração no olho novamente... Alterne de um para outro várias vezes.

Então perceba a vibração entre as sobrancelhas e nas mãos ao mesmo tempo.

Organize 3: fricção

Repita fase 1: sacuda suas mãos de 10 a 20 segundos. Então permaneça imóvel com seus olhos fechados, palmas para cima. Perceba a vibração no olho e nas mãos ao mesmo tempo. Permaneça nesta percepção por 1 minuto.

Então comece a respirar com a fricção na garganta, como descreve o Capítulo 2. Conecte a fricção com a vibração no olho e nas mãos. Continue

a prática durante 1 ou 2 minutos. Perceba a qualidade da mudança da vibração.

Dicas

- Um arsenal de experiências pode resultar desta prática. Um ponto essencial é perceber que acontece uma modificação nas mãos e no olho, assim que você começa a fricção. A vibração fica mais intensa, mais tangível, e ao mesmo tempo sua qualidade fica mais sutil.

- A fricção na garganta não só intensifica a vibração, mas também ajuda a conectar o olho com os centros de energia nas palmas das mãos. Um triângulo de energia pode ser freqüentemente sentido, unindo o olho com as palmas.

Estágio 4: conectando

Sacuda as mãos durante alguns segundos. Então permaneça imóvel com suas palmas voltadas para cima.
Sinta a vibração no olho e a vibração nas mãos.
Comece a respirar com a fricção na garganta. Conecte a fricção com a vibração no olho e nas mãos. Assista às mudanças na vibração que acontece automaticamente devido à fricção.
Então tente sentir a conexão entre as mãos e o olho.
Use a fricção na garganta para ampliar esta conexão.
O que exatamente você pode sentir entre suas mãos e seu olho?
Aparte de sentir, consegue "ver" alguma coisa (com seus olhos fechados)?
O que muda na energia em suas mãos se você intensifica a conexão com seu olho?

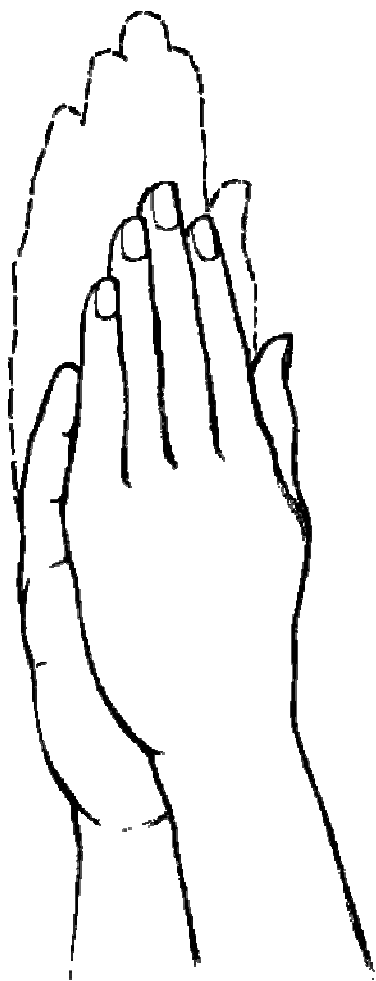
Dicas e armadilhas

- A percepção do encadeamento da energia entre olho e mãos é, freqüentemente, acompanhada pela percepção de um triângulo de luz. Em uma fase mais avançada do treinamento, este triângulo de luz representará um papel

  importante em algumas práticas chaves de alquimia interior.

- Lembre-se, por favor, de nossa regra básica: nenhuma imaginação, nenhum visualização. Flua com o que vem. Desenvolva o que você tem, não faça nada além. Se consegue sentir apenas um leve formigamento nas mãos, trabalhe para desenvolvê-lo com a fricção e com a aplicação regular das outras técnicas do livro.

- Conforme você vai praticando este exercício e o seguinte, terá a impressão de que eles criam um refinamento gradual dos fluxos de energia em suas mãos. Quanto mais a vibração nas mãos se conecta com a consciência no olho, mais sutil e dotada de qualidades curativas ela ficará. Este é o primeiro passo no desenvolvimento das mãos de um curandeiro.

Pratique 4.3 Conectar esfregando

Sente-se com suas costas retas.
Esfregue vigorosamente suas mãos por 20 segundos, ou mais.
Permaneça imóvel com suas palmas voltadas para cima. Passe alguns segundos observando a qualidade da vibração em suas mãos e em seu olho.
Então comece a respirar com a fricção na garganta. Conecte a vibração com suas mãos e seu olho. Esteja atento para com as mudanças sutis que acontecem na vibração das mãos devido à fricção.
Conecte a vibração no olho com a vibração nas palmas. Use a fricção na garganta para intensificar esta conexão. Sinta que a vibração nas mãos fica mais refinada.

Dicas

- Independente do trabalho de percepção, aqueles que trabalham com massagem ou qualquer forma de cura com as mãos, se beneficiarão ao aplicar este exercício no começo de suas sessões.
- Enquanto estiver praticando exercícios de circulações energéticas , preste sempre atenção ao fato de que a qualidade de energia que flui por suas mãos depende da qualidade da vibração em seu olho, e da conexão entre os dois. Quanto mais sutil a vibração em seu olho, mais refinada a energia que flui em suas mãos. Uma poderosa modalidade de cura, tanto para você quanto para seus clientes, consiste em sintonizar uma qualidade elevada de vibração em seu olho e transmiti-la por suas mãos.

4.4 Vibração = Etérico

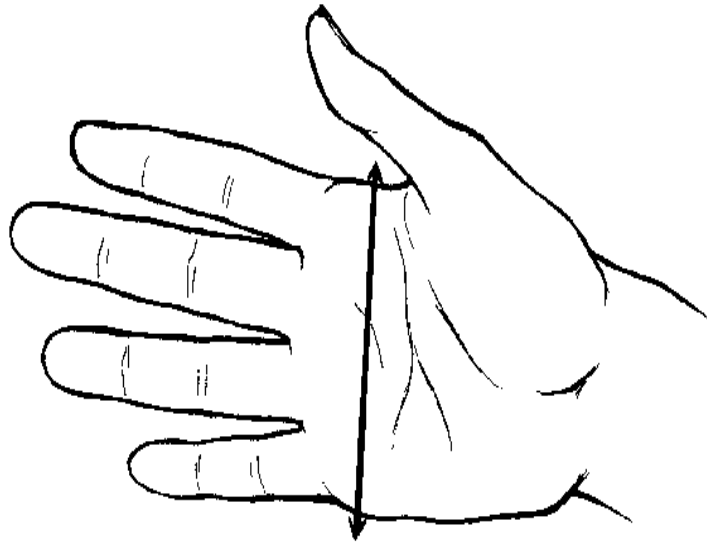
Fundamentalmente, o etérico é a camada da vibração: sempre que estiver sentindo a vibração, estará sentindo o etérico. Esta é uma afirmação muito simples para ser completamente verdadeira, e mais para frente você estará apto a discernir certas freqüências de luz etérica ou de vibração astral. Mas a princípio, a equação: "vibração = etérico" constitui uma excelente referência para entender suas experiências. Por exemplo, sentir vibração em suas mãos indica que a força de vida etérica foi colocada em movimento nas mãos. Vibração sentida entre as sobrancelhas indica que a camada etérica do terceiro olho foi ativada... e assim por diante, para qualquer parte do corpo, ou até mesmo fora dos limites deste, pois o etérico não só penetra o corpo físico, como também se estende além, em proporções que podem variar de acordo com diferentes fatores internos.

Quando a vibração em suas mãos ou em outro lugar parece ficar mais sutil, isso indica que você está adquirindo contato com camadas mais profundas e mais sutis do corpo etérico.
No princípio, usamos excitação física para despertar a percepção da vibração etérica; mas mais tarde você poderá adquirir a mesma vibração sem esfregar ou usar qualquer outra técnica semelhante. A vibração virá de dentro.
Sugiro, então, que nestas primeiras fases da prática, você não se preocupe muito se sua vibração é física, etérica ou imaginária. Confie em sua experiência. A síndrome do membro fantasma, sentir a mesma vibração de antes em um membro amputado, é uma prova muito direta da natureza não-física da vibração.
Outras indicações da natureza não-física desta vibração é que você a sentirá em vários lugares do seu corpo, sem esfregar nada ou usar qualquer forma de excitação física. Você a sentirá até mesmo além dos limites de seu corpo físico, primeiro ao seu redor e depois em objetos mais distantes. E assim, a percepção da vibração etérica terá se tornado completamente separada de qualquer sensação física.
Em todo caso, por favor lembre-se que em nossa abordagem não há nada em que acreditar (e por conseguinte nada para duvidar também). **O que importa não é o que você acredita, mas o que você percebe** . Nosso enfoque constante está na experiência direta. Aprenda a perceber esta energia vibrante, e então decida como deseja entendê-la.

- Você notou que quando você desperta a vibração nas palmas das mãos, um intensificação da vibração no olho parece acontecer simultaneamente? A vibração no olho parece ficar mais tangível ou mais densa, como se em uma freqüência mais rápida; percebida mais claramente. Falaremos mais sobre este importante efeito no começo do Capítulo 6.

4.5 Conselhos gerais quanto ao trabalho nos meridianos

- Pratique como se estivesse inventando acupuntura. Os exercícios de circulações energéticas proporcionam todos os elementos para achar a localização real das circulações de energia etérica em seu corpo. Não dê por certo qualquer dos caminhos anatômicos tradicional dos meridianos. De qualquer maneira, todos os antigos livros chineses não concordam sobre a localização precisa de várias ramificações. O mapa do corpo etérico, como será usado no terceiro milênio, ainda está para ser planejado. Por que não por você?

- Para esfregar, use a parte das mãos logo abaixo da junta dos dedos com a palma. Uma linha de energia pode ser sentida ao longo dos montes embaixo das juntas, na base dos dedos. Deixe sua mão achatada e firme. Aplique esta linha sobre a linha do meridiano que você quer estimular e mova-a para lá e para cá, aplicando uma gentil mas firme fricção.

O monte da palma

- Lembre-se que sempre que você lida com energia, e especialmente no princípio, tem dias que parece muito mais difícil para alcançar a percepção da vibração. Por exemplo dias nos quais se projeta no espaço púrpura em meditação, mas não sente muita vibração (em particular ao redor da Lua Nova). Outros dias, acontece justo o oposto - muita vibração mas nenhum espaço. E às vezes você não sentirá quase nada. Esse é o curso normal do processo. No princípio, as percepções não estarão sob seu controle. Elas vêm quando você não as espera, e desaparecem sem razão.

  Continue com as práticas regularmente, e depois de alguns meses terá apenas que entrar em seu olho e se sintonizar para gerar um fluxo imediato de vibração. Mas até que um certo nível de mestria seja alcançado, a vibração está sujeita a variações de um dia para outro e até mesmo durante o mesmo dia.

- Em casos de câncer, muitos terapeutas se opõe a qualquer forma de massagem porque poderia facilitar um alastramento da doença. Para alguns, a massagem continua contra-indicada por cinco anos depois da última operação cirúrgica ou do último tratamento que aniquilou o câncer, até mesmo se o paciente está completamente curado. Se você compartilha desta visão, é muito possível exercitar a circulação energética sem esfregar, apenas movendo as pontas de seus dedos muito suavemente ao longo dos meridianos, como descrito na seção 6.4.

- Neste capítulo, nos referiremos aos meridianos de acupuntura pelo nome de um órgão correspondente, como freqüentemente se acha na literatura respectiva. Entretanto, nunca é demais enfatizar como estes nomes são enganosos e os grandes mal entendidos que eles podem criar. O meridiano da vesícula biliar, por exemplo, tem várias funções distintas e se conecta com várias partes do corpo, desde o olho e a orelha até o tornozelo, além de atravessar a vesícula biliar. Assim o termo "vesícula biliar" não resume toda a função do meridiano. Se este nome é usado, é porque é mais simples de memorizar do que o nome chinês formal, Zu Chao Yang (literalmente: "yang mediano do pé").

4.6 Shou Jue Yin, "Meridiano Constritor do Coração"

A parte do Meridiano Constritor do Coração que vamos estimular é uma linha que começa na raiz da palma e sobe pelo meio do antebraço diretamente para o tendão dos bíceps na linha do cotovelo, e então diretamente para cima o meio dos bíceps.
Sente-se em posição de meditação. Se está em uma cadeira, não apoie as costas. Mantenha seus olhos fechados ao longo do exercício.
Esfregue suas mãos durante alguns segundos e repita prática 4.3. Permaneça imóvel com suas palmas voltadas para cima. Perceba a vibração em seu olho e em suas mãos.
Esfregue ao longo da linha do meridiano com o monte da palma (os montes embaixo das juntas) como descrito na seção 4.5.
Então pare e fique imóvel, com suas palmas para cima.
Perceba a vibração ao longo da linha.
Depois de alguns segundos, retome a fricção na garganta e conecte com a vibração no meridiano. Gaste meio minuto ou mais para edificar a vibração ao longo da linha.
Então fique ciente no olho ao mesmo tempo, assim você conecta a fricção na garganta, a vibração no olho e a vibração na linha. Continue por aproximadamente 1 minuto.
Em seguida leve sua consciência para a mão do mesmo braço. Mesmo não tendo aplicado excitação física nesta área, você pode sentir a extensão da linha de energia na mão? O caminho do meridiano se estende para qual dedo?
Então fique ciente no ombro e no tórax. Onde a linha de energia entra nestas partes do corpo? Você também consegue senti-la em qualquer um de seu órgãos?
Pare tudo e permaneça "apenas" atento durante alguns segundos.
Repita a mesma sucessão com o mesmo meridiano no outro braço.
Estale os dedos da mão direita e abra os olhos.

4.7 Shou Shao Yin, "Meridiano do Coração"

A parte do meridiano que estamos procurando começa na raiz da palma da mão, no lado interno. Se explorar com seus dedos, você achará um pequeno osso redondo, chamado de *pisiform* porque tem a forma de uma ervilha (*pea*).

Então contraia ligeiramente seus bíceps, e achará outro ponto deste meridiano aproximadamente 1 centímetro dentro do tendão dos bíceps, apenas na linha do cotovelo. (Pontos de acupuntura freqüentemente dão a sensação de um buraco debaixo de seus dedos, como uma depressão.) Você apenas tem que desenhar uma linha vindo do *pisiform* para este ponto e você terá a parte do Meridiano do Coração que circula no antebraço.

Para a parte superior do braço, comece do nosso ponto no cotovelo e suba seguindo uma depressão no lado interno dos bíceps como um pequeno sulco. Note que esta pequena depressão não é sempre presente e que é mais fácil de achar em homens que em mulheres.

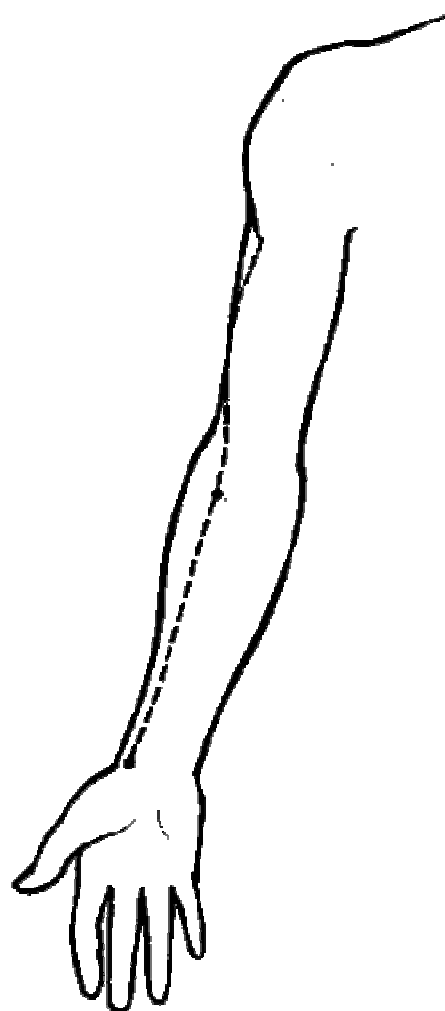
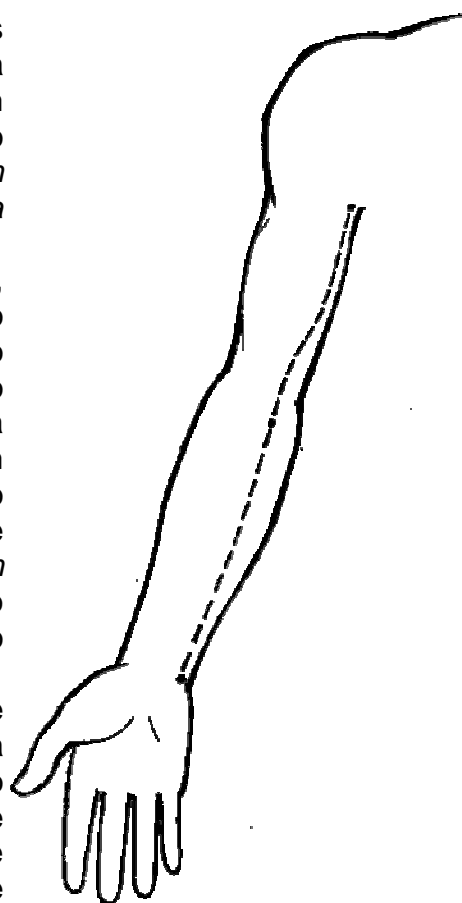
Se você não está muito seguro da localização, isso não importa muito . Apenas siga as indicações mostradas pela figura e a linha se revelará conforme sua percepção fica mais clara.

Repita a prática que descrevemos na seção 4.6, desta vez com o Meridiano do Coração em vez do Meridiano Constritor do Coração.

4.8 Shou Tai Yin, "Meridiano do Pulmão"

Vamos repetir a mesma prática agora, mas no Meridiano Pulmonar.

A fração do Meridiano Pulmonar que vamos esfregar começa na raiz da palma da mão, na depressão onde se costuma medir a pulsação, na artéria radial.

Outro ponto está localizado na linha do cotovelo, fora do tendão dos bíceps. Você pode contrair seus bíceps com suavidade para sentir o tendão. A parte do Meridiano Pulmonar no antebraço segue uma linha

direta da área de pulsação para este ponto no cotovelo.
Então suba no braço seguindo um tipo de depressão no lado externo dos bíceps. Se os músculos de seu braço forem claramente delineados, você achará um tipo de sulco onde a linha está. (Se você é uma mulher, primeiro procure em um amigo homem. É muito mais fácil de achar.) Mas novamente, você apenas precisa ter uma vaga idéia de onde esfregar, como mostrado na figura.
De qualquer maneira, a localização de um meridiano nunca deve ser tida como certa. As descrições em livros devem ser consideradas apenas como indicações básicas. É através da sua própria percepção de energia, e nada mais, que a certeza sobre a localização exata de um meridiano pode surgir. A melhor atitude é então esfregar ligeiramente diferentes linhas na área até que ache o que corresponde à sensação mais clara de circulação. Se você praticar, praticar, praticar... a incerteza inicial será logo dispersada assim como as dúvidas sobre o paradeiro destas simples circulações.

4.9 Mais detalhes sobre os caminhos dos meridianos

(Melhor não ler esta seção até que tenha determinado o caminho dos meridianos nas suas mãos)
A acupuntura descreve o Meridiano Constritor do Coração terminando na ponta do dedo mediano (entre o dedo indicador e o anular). Pode muito bem acontecer que você sinta um formigamento também no dedo anular, uma vez que se diz que o Meridiano Constritor do Coração está junto e troca energia com o Meridiano do Triplo Aquecedor que circula no dedo anular.
Diz-se que o Meridiano do Coração termina na ponta do dedo mindinho. (O Meridiano do intestino delgado, junto com o Meridiano do Coração, também circulam na ponta do dedo mindinho.)
Diz-se que o Meridiano Pulmonar termina na ponta do dedo polegar. Ao trabalhar no Meridiano Pulmonar, não é incomum sentir uma vibração se movendo também no dedo indicador, relacionado ao Meridiano do intestino grosso, pois existem intensas trocas de energia entre estes dois canais.

Dicas, truques e armadilhas

- Se isto não é o que você sentiu, não se preocupe, afinal de contas você pode estar certo! (Contudo eu sugiro que você pratique durante mais algum tempo antes de se decidir.) É privilégio dos videntes ser capaz de questionar tudo. Em última instância, percepção direta é sempre superior ao que está escrito em um livro ou é copiado de outro livro. Talvez inclusive o tradicional clichê dos meridianos como tubos inflexíveis não seja tão preciso. Você os perceberá mais como "rios de respiração" ou fluxos de vibração que, às vezes, podem divergir ligeiramente em uma direção ou outra. Mais uma vez, minha visão é que o essencial ainda tem que ser descoberto no que diz respeito ao corpo etérico.

4.10 Os diferentes níveis de percepção de circulação de energia

O primeiro nível é perceber a vibração ao longo da linha que você esfregou e perceber que esta vibração é da mesma natureza que a do seu olho (entre as sobrancelhas).
O segundo nível é perceber um fluxo de energia que significa uma circulação da vibração ao longo do meridiano. Ela pode se mover tanto para cima, na direção do ombro, ou para baixo, na direção da mão. Usando a fricção na garganta e a conexão com o olho, você poderá intensificar este fluxo gradualmente.
O terceiro nível é ser capaz de mover a energia conscientemente ao longo da linha. Esta função tem que ser desenvolvida como se fosse um músculo atrofiado que precisa ser colocado novamente em movimento.
Uma vez despertada, a experiência é semelhante àquela de pequenas mãos de energia ao longo do meridiano. As "pequenas mãos" se contraem rapidamente e colocam a energia em movimento, um pouco parecido como quando você aperta a pasta de dente e traz o creme dental para fora do tubo. É tudo bem semelhante às contrações peristálticas da área digestiva (mas muito mais rápido) ou a contração dos músculos das artérias que movem ativamente o sangue. Mas nos meridianos, isto acontece à nível do corpo etérico, não do físico.
Como estamos lidando com o etérico, você sentirá principalmente vibração, mas pode acontecer, também, que você tenha experiências visuais da luz que flui nos meridiano. Uma vez que você começa as técnicas de visão, descritas nos Capítulos 5 e 7, você pode somar o triplo processo de visão ao trabalho nas circulações de energia etérica.

Dicas, truques e armadilhas

- E se você estiver sentindo a energia em um meridiano mais de um lado do que em seu equivalente no outro lado do corpo? Como sempre, quando lida com energia, há flutuações. Se isso só acontecer uma vez e não se repetir, não significa nada.

Apenas se você sentir esse desequilíbrio repetidamente durante um certo tempo é que o fato se torna significante. Se este é o caso, quer dizer que algo está bloqueado no canal e o fluxo tem que ser restabelecido, portanto, você deve enfatizar a pratica neste meridiano até que um fluxo igual possa ser alcançado. Isso é bem encorajador, porque te dá a oportunidade de corrigir um bloqueio antes que ele se transforme em um problema físico. Medicamentos energéticos representam freqüentemente um papel importante na prevenção de desordens da saúde. Interessante que, na China antiga, os médicos eram pagos contanto que o paciente estivesse saudável e deixavam de receber assim o mesmo caísse doente.
Se você sente muitos desequilíbrios em seus fluxos de energia, pode ser uma boa idéia discutir a situação com um acupunturista.

- A energia nos meridianos deve se mover para cima ou para baixo? Nos cursos da Escola Clairvision, eu tive a oportunidade de compartilhar os exercícios de circulações energéticas com várias pessoas que que não tinham nenhum conhecimento da teoria dos meridianos conforme a Medicina Tradicional Chinesa. Pude, então, observar a direção natural das circulações de energia, descobertas ingenuamente pelos estudantes. Devo dizer que o que vi não

confirma a teoria tradicional das circulações nos meridianos, na qual a acupuntura afirma a existência de doze meridianos principais: seis que circulam a energia da cabeça para as extremidades (pés e mãos) e seis das extremidades para a cabeça. Porém, eu descobri que quando você ensina um grupo como perceber a energia, a grande maioria tende a senti-la se movendo sistematicamente para cima na direção da cabeça, qualquer que seja o canal com o qual estejam lidando.

Meu conselho é confiar em sua experiência e encorajar o fluxo de vibração que parece natural a você. Não importa se a energia não flui sempre na mesma direção - energia é um princípio caprichoso, o que é parte de sua beleza. A saúde superior vem da harmonia com os fluxos naturais, e não de estabelecer uma ditadura de energias.

Pratique 4.11

Exercitando a circulação energética no Meridiano Constritor do Coração, conforme a prática 4.6. Esfregue ambos os braços, um em seguida do outro, mas desta vez, assim que terminar de esfregar, segure seus braços em cima (como se você estivesse tentando alcançar o teto).
A direção da circulação é igual a de antes?
Repita o mesmo exercício com o Meridiano Pulmonar, e então com o Meridiano do Coração.

Dicas

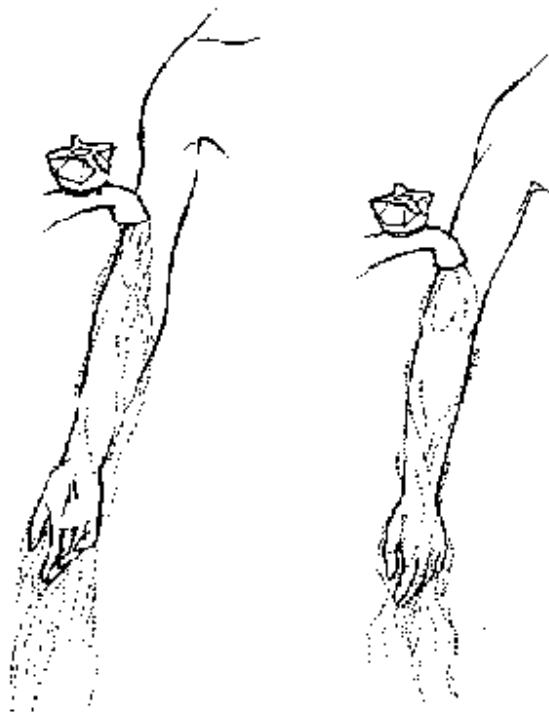
- Se puder, repita o mesmo exercício com os ombros parados e suas mãos para cima.

- Para sua informação, deixei indicado o que a acupuntura diz sobre a direção dos fluxos dos meridianos em uma nota no final deste capítulo. Porém, sugiro que você não olhe até que alcance sua própria percepção desses fluxos.

4.12 Liberando energias negativas

A técnica que vamos descrever agora é essencial, e projetada para ser freqüentemente aplicada. Seu propósito é liberar energias negativas.
O corpo físico é feito de comestíveis, água, e daquilo que extraímos do ar, isto é, elementos físicos retirados de nosso ambiente físico. Semelhantemente, o corpo etérico é construído de materiais de nosso ambiente etérico.
Da mesma maneira que um certas comidas ou substâncias podem ser tóxicas ao corpo físico, algumas energias etéricas são nocivas ao corpo etérico. Nos capítulos sobre linhas telúricas e proteção, estudaremos como a vida moderna tende a criar uma acumulação dessas energias tóxicas em nosso ambiente, tornando mais e mais vital desenvolvermos a habilidade de nos livrarmos delas.

Pratica 4.12

Abra uma torneira de água fria. Dirija sua consciência para o fluxo de água corrente. Sintonize nela e sinta suas qualidades. Deixe a água correr de cima do cotovelo para baixo, do lado de dentro do braço, caso a pia seja funda o bastante. Esteja realmente ciente e focado, como se executando uma ação importante, e sintonize no fluxo. Deixe todas as energias negativas serem lançadas para fora de seu antebraço na água corrente. Continue por um bom meio minuto.
Então repita a mesma prática no lado posterior do antebraço. Quanto mais você se sintoniza no fluxo da água corrente, mais energias negativas poderá liberar.
Repita a prática em ambos os lados do outro braço.

Liberando energias negativas

Dicas, truques e armadilhas

- Embora a prática possa parecer muito simples, é vital. Se você faz isso algumas vezes por dia, e com completa consciência, uma nova função se desenvolverá depressa: excreção etérica. Você perceberá claramente que algumas energias indesejáveis serão expelidas no fluxo da água, e você se sentirá bem em seu corpo etérico, exatamente como uma pessoa constipada se sente bem depois de passar tamboretes.

Excreção é uma função tão essencial para vida quanto ingestão. Uma das descobertas que você fará conforme abre sua percepção é que uma proporção significante da população é "etéricamente constipada": impossibilitada de liberar energias negativas. A Excreção Etérica deveria acontecer automaticamente, sem termos que pensar nisto, mas, por alguma razão, perdemos esta função, e agora temos que trabalhar para recuperá-la conscientemente.

A acumulação de energias negativas no corpo etérico da maioria da população contribui grandemente para com o "mal-estar" geral e o nível de neurose do mundo moderno.

- Se você morar em um país frio, não há nenhuma razão para não misturar um pouco de água morna com a fria. Se a água for muito fria, isto dificulta sua abertura etérica.

- Se você tem que se livrar de algo particularmente nocivo em suas mãos, você pode potencializar o processo alternando água fria e quente.

- Nos capítulos que lidam com proteção, você verá como a pessoa pode intensificar o efeito da liberação exalando com a boca aberta e usando fricção na garganta ao excretar vibrações não desejadas.

- Pense em praticar este exercício com a água corrente:

  - cada vez que volta para casa

  - cada vez que tem a sensação de ter um "energia suja" em suas mãos

  - depois de dar uma massagem ou uma sessão de terapia de qualquer espécie

  - depois de trabalhar em seu computador, ou com qualquer outro aparelho que tenha muita eletricidade estática presa a ele

  - depois de comandar uma sessão de radiestesia (veja Capítulo 12)

  - depois de exercitar a circulação energética

  - antes da meditação, e não depois. (O mesmo se aplica a chuveiros. A meditação gera uma valiosa internalização da sua energia, enquanto a água corrente tende a atrair a energia para o exterior, deixando-a à flor da pele, contrariando assim os benefícios de sua meditação. Portanto, é melhor tomar banho sempre antes de meditar).

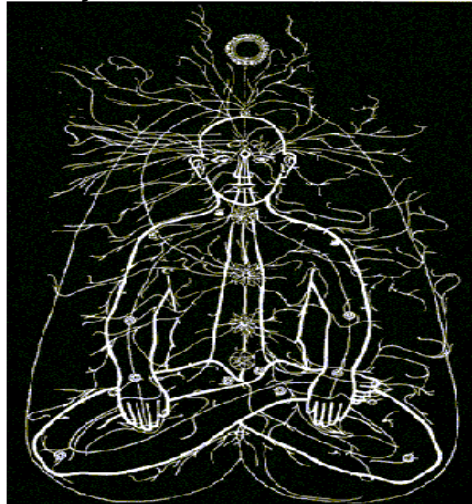
  - antes de ir para cama

  - sempre que sentir apropriado

- Conforme você fica mais capaz de liberar energias negativas na água, pode aplicar o mesmo processo enquanto lava louça, toma uma ducha, toma banho em um rio ou oceano. Cachoeiras em particular têm uma vibração etérica espetacular.

Uma nota sobre a circulação dos meridianos

Os Meridianos Constritor do Coração, Coração e Pulmão são descritos, pela tradição da acupuntura, fluindo "para baixo", o que significa do tronco à mão. Mas o homem arquetípico chinês é representado com seus braços para cima, as mãos acima da cabeça, revelando que, no padrão chinês, o movimento da energia destes três meridianos é para o céu.
De acordo com acupuntura, a direção do fluxo permanece a mesma quer você suspenda suas mãos ou não.

Quadro de circulação de energia etérica
conforme descreve a tradição hindu

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO 5

VISÃO

5.1 O caminho dos videntes

Avisão é uma das funções mais elevadas do consciente humano. É uma experiência extraordinária e que te permite sondar sua própria grandeza. É claro que há diferentes níveis de visão. Nosso objetivo constante será evitar a mais baixa clarividência astral do transe psíquico médio, e adentrar na visão da "Verdade" ou visão do Self que é como uma explosão de todas as limitações da mente.

Uma diferença chave entre estas duas formas de visão é que, na primeira, existem figuras que fluem no seu quadro de consciência. Para alcançar a visão da Verdade, por outro lado, um dos segredos é se tornar menos interessado naquilo que vê e focar mais no processo da visão, deixando seu estado de consciência se expandir através da mesma. Assim você alcança uma percepção e um entendimento completamente diferente do universo. A pessoa nunca consegue transpor completamente em palavras "o que é visto", porque a experiência transcende a lógica comum da mente. É por isso que a verdadeira visão alimenta o Espírito e dispersa as falsas concepções da alma. A "visão" não deveria ser considerada apenas como uma ferramenta para percepção, mas como uma experiência que tem um valor de transformação em si mesma. Ver é uma modalidade expandida da consciência. É um "amplificador ontologico" e significa

um meio para SER mais. Se você pensar em clarividência nestes condições, tem muito menos chance de ser enganado pelas ilusões da visão astral mais baixa.

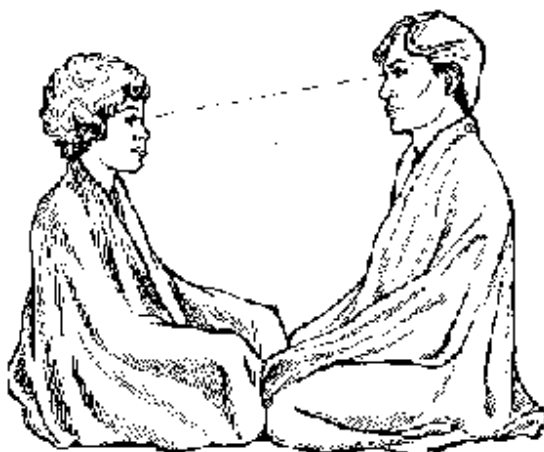
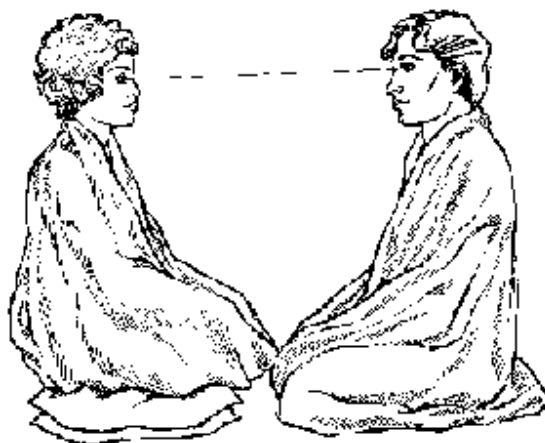
Um dos enganos mais comuns aos novatos é esperar ver realidades espirituais com suas visões ordinárias e seus olhos físicos, como se, de repente, auras e seres espirituais fossem somados aos quadros do mundo que é percebido pela mente. Isto não vai funcionar, porque a consciência mental habitual é justamente aquela parte de você que é cega. Para começar a ver, a primeira coisa a fazer é sair de sua mente.

Isso explica uma das constantes lembranças deste capítulo: se você quer a "visão", deixe de olhar. Em outras palavras, deixe de processar e analisar imagens como está acostumado a fazer com sua mente. Não tente "ver", pois quando você tenta, você opera com sua mente. Deixe-se mudar para um diferente modo de consciência, e permita que "algo mais" aconteça.

Como sempre, o segredo principal para o sucesso repousa em três palavras: pratique, pratique, pratique...

Nossa primeira meta é alcançar algumas inovações fora das imagens de nossa consciência mental habitual, e adquirir vislumbres de realidades não-físicas. Para preencher este propósito, uma série de técnicas que envolvem estabelecer *contacto visual* (olhos nos olhos, *contacto visual*) serão introduzidas. Elas podem ser praticadas com um amigo, ou sozinho, estando de frente a você em um espelho. Ambos têm suas vantagens, e eu recomendo que pratique ambos os modos.

5.2 Quanto às práticas de contacto visual

As duas pessoas não devem se sentar longe uma da outra. Uma distância de 90 centímetros (3 pés) pode ser considerada ideal. Se você não pode tocar a face de seu par com a palma de sua mão, então está muito distante. Se estiver no espelho, sua imagem deve parecer estar aproximadamente com a mesma distância, ou pouco mais.

Errado

Certo

É sempre preferível ter uma parede branca como fundo e usar velas em vez de luz elétrica.

Os olhos das duas pessoas devem estar na mesma altura, assim se uma é mais alta que a outra, devem ser usadas almofadas para um ajuste.

Você pode se sentar em uma cadeira em vez de se sentar no chão, mas suas costas devem estar retas. Para facilitar uma livre circulação de energias, não apóie contra a parede ou o encosto da cadeira.

Você sabe distingüir um deus de um ser humano (de acordo com as escrituras hindus)? Os deuses são imortais - algo que pode não ser imediatamente óbvio quando você os vê; assim os textos Sanskritos descrevem alguns outros sinais: diferente dos seres humanos, os deuses nunca fazem sombra. Outro sinal é que os deuses podem contemplar o Sol sem danificar os olhos.

De maneira bastante interessante, vi mais de um paciente esquizofrênico de repente começar a contemplar o Sol no meio de um delírio místico, causando grandes danos às suas vistas. Esquizofrenia é uma doença fascinante na qual não é incomum para pacientes relacionar informações genuínas sobre mundos espirituais. Algumas de suas percepções são bastante reais, embora eles não estejam integrados ou sejam capazes de entender, e elas acontecem no contexto de uma desintegração geral da personalidade.

Agora, o ponto é: sendo humano, ao olhar para o Sol, seus olhos sofrerão um dano irreversível extremamente depressa. Óculos de sol não fazem nenhuma diferença. Nenhuma forma de contemplação deve ser praticada ao Sol, de forma alguma. De forma semelhante, *contacto visual* não deve ser praticado ao ar livre durante o dia, a fim de evitar um excesso de luz que danificaria sua vista. Mesmo porque você adquire melhores resultados em semi-escuridão, em lugar fechado. Se você pratica durante o dia, é melhor escurecer o quarto puxando as cortinas.

Semelhantemente, é recomendado que você não contemple a Lua sem piscar, pois sua luminosidade também pode ser prejudicial a sua vista. Mas não há

nenhuma restrição quanto a contemplar as estrelas, o que, de fato, é uma prática iluminada que preenche a alma.

Espelhos... o espantarão! Como pode ser possível para uma superfície física não só refletir sua imagem física, mas também sua aura, faces suas no passado e no futuro, faces de seus guias? Chogyam Trungpa, o conhecido mestre Tibetano, uma vez falou para um amigo que ele podia ver o reino de Shambhala em seu espelho quando estava em meditação profunda. O espelho é um do elementos básicos de iniciação nas escolas ocidentais de esoterismo.

Os ancestrais devem ter tido uma sensação da natureza misteriosa dos espelhos, uma vez que a palavra espelho vem do latim *mirari* . *Mirari* significa tanto surpreender como admirar, e é a origem de outras palavras como: maravilha, admirar, milagre... e miragem!

5.3 Reconexão com o espaço

Antes de começar quaisquer das práticas de contacto *visual* , e entre elas, reconecte com seu olho do seguinte modo:

Sente-se com seus olhos fechados.

1) Comece a respirar com a fricção na garganta (seção 2.1).

2) Perceba a vibração entre as sobrancelhas, e conecte-a com a fricção na garganta. Continue edificando a vibração entre as sobrancelhas por aproximadamente 1 minuto.

3) Perceba padrões de luz ou cor entre as sobrancelhas. Conecte a fricção na garganta com a luz. Continue durante 1 ou 2 minutos.

4) Perceba o espaço púrpura ou escuro (o fundo das luzes e cores). Permaneça no espaço durante 1 ou 2 minutos.

Você descobrirá nestas instruções a serem praticadas com seus olhos fechados, que ela é uma versão encurtada da meditação do terceiro olho, descrita na seção 3.7. Como sempre, "o olho" se refere ao terceiro olho, entre as sobrancelhas, e não aos olhos físicos.

Pratique 5.4 Foco no olho e o "estado de visão"

Vamos começar com as duas primeiras partes do nosso processo triplo de visão que será descrita por completo na seção 5.13.

Sente-se com as costas retas, na frente de um amigo ou um espelho, de acordo com os princípios descritos na seção 5.2.

Antes de começar, passe 3 minutos com os olhos fechados, fazendo um reconexão como na seção 5.3.

Então abra seus olhos. Dirija seu olhar aos olhos de seu amigo ou aos seus próprios, se estiver praticando na frente de um espelho.

Parte 1: Foco imóvel no olho

Fique consciente no olho, entre as sobrancelhas, e permaneça extremamente imóvel. Trabalhe para alcançar esse estado de imobilidade, que é mais que uma abrupta ausência de movimento. Estando focado no olho, tudo se torna quieto dentro de você, como se sua energia estivesse coagulando. Você pode se sentir ficando mais denso.

A quietude do *contacto visual* é um "conectado estado de imobilidade" no qual você pode sentir a energia de seu olho ressonando com a vibração de seu corpo por toda parte. Daí a sensação de densidade mais alta ou freqüência mais elevada experimentada em seu corpo.

Uma vez que você alcança o clímax da quietude, você adquire a sensação de que mesmo se quisesse se mexer, você não conseguiria; mas é claro que pode se realmente quiser. Mas para fazer isto, você teria que sair da experiência primeiro.

Ao longo do livro, sempre que a expressão "o olho" é usada, refere-se à área entre as sobrancelhas; mas a expressão "focar entre as sobrancelhas" significa apenas que você deve permanecer atento àquela área. Isso não quer dizer que você deve dirigir seus globos oculares como se tentasse olhar entre suas duas sobrancelhas. Os olhos não são para serem dirigidos para qualquer lugar em particular, e quanto mais você se esquecer deles, melhor. Isto se aplica à meditação do terceiro olho (Capítulo 3) na qual os olhos são mantidos fechado, como também para os exercícios de *contacto visual* .

Parte 2: Estado de Consciência do "estado de visão"

(Parte 1 e 2 serão aplicadas simultaneamente.)

Aqui vem um grande segredo dos videntes, que pode criar uma profunda alteração dos mecanismos de percepção. Normalmente, quando dirige sua atenção para um objeto com seus olhos abertos, você olha a imagem e suas diferentes partes; e então, os vários elementos são processados por sua mente consciente. Algumas técnicas até visam desenvolver sua acuidade mental para apanhar mais detalhes de uma imagem. Por exemplo um desenho de vários objetos é apresentado a você. Um tempo limitado de alguns segundos é designado para esquadrinhá-lo. Assim você deve listar tantos objetos quanto sua mente pôde reter conscientemente. Tudo isso é relacionado ao que poderia ser chamado de "modo mental de visão", visão da consciência mental ordinária. Como foi discutido antes, esta camada é justamente a parte de você que é cega para mundos espirituais. Para ficar capaz de ver auras e seres espirituais, é necessário apagar este modo mental de visão.

Para este propósito, há um segredo: em vez de olhar quaisquer dos detalhes da imagem, fique ciente do fato da visão. Normalmente, com o modo mental de visão, ao olhar a imagem, você estaria ocupado descobrindo se seu conteúdo é redondo ou quadrado, verde ou amarelo, bonito ou feio, e assim por diante. Mas agora, com o modo não-mental de visão, você está fazendo algo completamente diferente. Você deixa de lado o interesse pelos componentes da imagem. Ao invés disso, você se dá conta do fato de ver. Para ver, você deixa de olhar. Você muda sua atenção do objeto de percepção para o processo de perceber. Em vez de assistir o objeto, você começa assistindo a ação de ver, o fato de ver ou "estado de visão"

Resumindo prática 5.4

Este primeiro nível de *contacto visual* consiste em duas partes, aplicadas simultaneamente enquanto se senta na frente de um amigo ou um espelho:

1) absoluto estado de imobilidade que cresce do firme enfoque no olho, piscando o menos possível

2) consciência do fato de ver, ou "estado de visão", em vez de olhar.

Duração da prática de *contacto visual* : comece com 3 a 5 minutos. Aumente gradualmente até 15 minutos ou mais. Ao terminar a prática, siga os passos indicados na próxima seção (5.5).

Se "estado de visão" é um problema...

Ao longo deste livro nós nos referiremos a um processo triplo de visão, da qual parte 1 é o "estado de imobilidade" no olho, e a parte 2 é o "estado de visão". A terceira parte tem a ver com o coração e será introduzida na seção 5.13. Se você acha isto difícil de relacionar ao "estado de visão", por favor lembre-se dos seguintes pontos:

A percepção do "estado de visão" não tem que ser precisa. Uma vaga sensação do estado de ver é suficiente para o processo se desdobrar.

Se nem mesmo uma consciência vaga do fato de ver pode ser alcançada, então deixe isso de lado temporariamente e proceda do seguinte modo: perceba o fato de que há uma imagem à sua frente. Se esqueça do amigo ou do espelho e de qualquer detalhe da imagem.

Em vez de olhar a imagem, tente senti-la.

Substitua "estado de visão" por "sentir a imagem em vez de olhá-la" e continue o processo. (Note que não é apenas a imagem de seu amigo que você deve sentir, mas também o espaço ao redor dele ou dela.)

As coisas ficarão mais claras por si mesmas conforme você progride.

Serão dadas explicações mais detalhadas sobre "estado de visão" na seção 7.12.

5.5 Para terminar qualquer prática de contacto visual

Feche seus olhos.

Esfregue suas mãos uma com a outra durante alguns segundos.

Coloque as palmas (não os dedos) em seus olhos fechados, tocando a face, de forma que elas toquem a pele.

Certo Errado

Deixe o calor das palmas penetrar em seus olhos. Permaneça nesta posição por meio minuto ou mais, desfrutando o efeito curativo.

Durante esta fase, você terá experiências momentâneas de luz interna.

Então clique os dedos e abra os olhos.

Troque impressões com seu par.

Então comece novamente. Faça uma reconexão com seus olhos fechados durante 2 ou 3 minutos (seção 5.3). Então abra-os e restabeleça o *contacto visual* da mesma maneira.

Dicas, truques e armadilhas

O que realmente acontece quando você alcança o estado de imobilidade absoluto, e quando tem a sensação que sua energia coagula? Entre outras coisas, a conexão entre o corpo etérico e o corpo físico fica ligeiramente mais solto. O corpo etérico é a camada da vibração. Sempre que você sente a vibração, você sente o etérico. Quando você alcança uma quietude total que é mais que uma ausência de movimento, significa que seu corpo etérico não está mais tão preso ao corpo físico. Ele está parcialmente livre, e mais disponível para executar certas funções independentemente do corpo físico. Portanto, você pode sentir uma vibração muito intensa por toda parte.

A Medicina Tradicional Chinesa diz que "os olhos são os portões do coração", e "o coração é o portão do Shen". Em nosso contexto, esta última frase pode ser

traduzida como: "o coração é o portão do Eu Superior" (Higher Ego). Ao aplicar suas palmas sobre seus olhos, você pode sentir o calor que alcança seu coração? Tente aumentar esta transferência de energia afetuosa que alimenta o coração.

5.6 Piscar ou não piscar

Em Hatha-ioga há uma técnica chamada tratak, onde a pessoa contempla um micro objeto, como por exemplo um ponto na parede, ou a chama de uma vela. Os textos Sanskritos dizem que a prática deve continuar até que lágrimas sejam derramadas, e então serão curadas todos os tipos de doenças do olho. Ouvi, freqüentemente, mestres da India comentarem que durante o tratak as lágrimas liberam muitos "venenos" e energias negativas que se acumularam nos olhos. Como médico, achei esta técnica muito útil para corrigir certos defeitos da vista, qaundo aplicada a tempo. Várias pessoas se livraram dos óculos fazendo este exercício, estando claro de que elas não os usavam por muito tempo, sem ultrapassar alguns meses ou no máximo um ou dois anos. Em particular para adolescentes, tratak funciona maravilhosamente bem.

Tudo isso é para dizer que se você alcança a fase onde seus olhos estão queimando e lágrimas começam a rolar por sua face, você não deve se preocupar, mas se regozijar. De acordo com a ciência antiga de Hatha-ioga, isto liberará tensões de seus olhos e prevenirá várias doenças. De qualquer maneira, use bom senso: Aumente a duração do exercício de forma gradual e não force a prática. Não há nenhum valor espiritual em se machucar.

Dicas, truques e armadilhas

Como sempre, quando você lida com energia, há dias que é fácil e não requer esforço permanecer sem piscar por longos períodos. Outras vezes, é como se você apenas tivesse uma nuvem de fumaça tóxica em frente aos seus olhos, e parece impossível ficar sem piscar por 2 segundos. A melhor solução é aceitar que a energia é caprichosa e variável por natureza, e continuar praticando sem dar muita importância a estas flutuações.

5.7 Algumas experiências comuns ao praticar contacto visual

A imagem fica distorcida. Contornos definidos ficam embaçados.

Não resista, deixe a imagem se distorcer cada vez mais. No princípio, você tem que deixar ir a imagem física antes que imagens não-físicas possam ser percebidas. Dessa forma, deixe a imagem física ficar distorcida e embaçada. Flua com o que vem, mesmo se não fizer sentido. Você pode analisar a experiência depois. Se você tentar pensar sobre ela enquanto acontece, ela não acontecerá.

Em uma fase mais avançada, ficará possível ter tanto a imagem física quanto a não-física ao mesmo tempo. Mas no princípio, você tem que deixar os contornos definidos sumirem e deixar a imagem se tornar embaçada antes que possa ver halos e cores astrais.

A pessoa à sua frente parece muito mais longe do que na realidade está.

Este é um sinal satisfatório. Indica que você está saindo da visão da realidade física para a visão de reinos sutis. Assim que você alcança a percepção do mundo

astral, distâncias assumem um aspecto muito diferente. É comum que a pessoa sentada na sua frente pareça estar longe. Sempre que isto acontecer, você sabe que o que está vendo está além do plano físico.

Vendo cores

Nos mundos astrais, a luz não vem de um sol, ou de qualquer fonte externa como luminárias. Os objetos e seres podem ser vistos devido à própria luminosidade. Eles derramam sua própria luz e aparecem como se fossem "feitos de cores" em uma atmosfera de semi-escuridão.

Porém deve ser sempre lembrado de que cores astrais são bem diferentes das físicas. É então virtualmente impossível descrevê-las precisamente, devido à falta de referências em nosso ambiente material. Uma diferença principal é que, freqüentemente, as cores astrais parecem ser uma mistura de matizes diferentes, mas tais componentes não se misturam de forma alguma, ao contrário do que pode ser observado no mundo físico. No mundo físico, quando duas cores se misturam, elas desaparecem e um tom intermediário acontece. Por exemplo, você mistura azul e amarelo e aparece verde. O azul e o amarelo desapareceram, restando apenas o verde. No astral, a situação é bem diferente: as cores parecem ser feitas de milhares de pontos minúsculos hiper--brilhantes. Por exemplo, há um "azul-amarelo-verde" no qual podem ser vistos pontos azuis brilhantes, pontos amarelos, e pontos verdes, intrinsicamente tecidos. Cores astrais são raramente uniformes por completo. Sua grande variedade e beleza surpreendente estão além de qualquer comparação com o que é observável no mundo físico.

Devido à diferença da natureza das cores astral e física, não é pertinente tentar rotular uma aura de "verde" ou "azul" ou "amarela". Essa é a razão pela qual deve-se ter cuidado ao ler em certos livros que o verde na aura indica uma emoção particular, o azul outra, e assim por diante. Simplificando demais, a pessoa pode acabar fazendo afirmações completamente sem sentido.

O quarto no qual você está praticando parece ficar mais escuro, a qualidade das cores muda.

O fundo das cores astrais é o que ocultistas chamaram de "luz astral". É a cor básica que penetra o espaço astral, e nada diferente da luz púrpura que você vê quando medita no olho. Também poderia ser chamada "escuridão astral", porque aparece como uma semi-escuridão, definitivamente mais escura que a luz do dia do mundo físico, mas de uma natureza diferente da escuridão de nossas noites. A escuridão física é uma ausência de luz. A escuridão astral cintila, daí a expressão "escuridão visível" (darkness visible) usada na Tradição Maçônica.

Quando você está praticando *contacto visual* e o quarto ao seu redor de repente parece mais escuro, embora você possa estar no meio do dia, isso significa que você está vendo a luz astral. Você está saindo da percepção do mundo físico para o espaço astral. Muito freqüentemente, isto será acompanhado por uma percepção diferente das cores: elas aparecerão a você como indicadas nos parágrafos prévios.

O espaço astral não é igual nem uniforme. Conforme você avança em sua meditação e sua viagem, você aprende a saltar de um espaço astral para outro.

Uma das referências que te ajudam nesse passo é a qualidade das cores e o matiz básico da luz astral: ambos variam de acordo com o espaço em que você está. Em certas regiões do espaço, o fundo de luz astral é lácteo, em outras é mais escuro, quase negro, ou até mesmo verde-azulado como no fundo do oceano. Mesmo antes de alcançar a fase atual de viajar, você pode observar estas variações de cor do espaço quando medita em seu olho.

A maravilha é que se torna possível, quando seu "estado de visão" amadurece, ver algumas destas camadas ao mesmo tempo. Em uma certa fase do processo de abertura, você se torna capaz de incluir simultaneamente o mundo físico em sua visão.

Nesta explosão de cores, a magnificência do universo fica tal que força seu coração a abrir. A beleza, às vezes, chega no limite do que é suportável. A vida se torna uma maravilha constante, e uma grande diversão.

No outro lado dos mundos astrais está um outro mundo, chamado de devachan pelos ocultistas ocidentais e svarga-loka ou mundo dos deuses pela tradição hindu. Novamente neste mundo, é percebido um arsenal completamente diferente de luzes. Elas são para as cores astrais o mesmo que o dia é para a noite.

Outra face aparece no lugar da face do seu amigo.

Esta é um das experiências mais comuns ao praticar as técnicas de *contacto visual* : O rosto do amigo sentado na sua frente desaparece e outra face pode ser vista. Se você está praticando sozinho na frente do espelho, é sua própria face que desaparece e é substituída por outra. Estas faces correspondem principalmente a quatro possibilidades: 1) um espírito guia 2) uma vida passada 3) uma sub-personalidade 4) uma entidade.

1) espírito guia: é bastante comum seus espíritos guias se manifestarem deste modo para a pessoa com quem está praticando. Conforme você progride, ganhará capacidade para manifestar conscientemente seus guias sobre sua própria energia, de forma a ser visível a outros, mesmo se a clarividência deles for mínima. *Contacto visual* é de fato um dos modos mais simples e diretos para conseguir ver guias espirituais.

Uma variação desta experiência acontece freqüentemente enquanto escuta uma palestra dada por um professor espiritual. Se você ficar bem imóvel, deixar de piscar, e praticar nosso método de visão enquanto o contempla, poderá ver a face dele desaparecer e ser substituida pela a do professor de seu professor ou algum ser mais elevado por trás deles.

2) outra possibilidade, quando as mudanças de face ocorrem, é a de que você está vendo uma imagem sua ou de seu par em uma vida passada.

3) a face também pode ser uma sub-personalidade sua ou de seu par. Isto não é completamente diferente do que foi descrito no 2, se considerar que sub-personalidades são construídas pelas circunstâncias de vidas passadas.

4) a face também pode ser uma entidade e pode significar uma presença que se prendeu a você. Uma entidade pode ser considerada como um parasita não-físico.

Da mesma maneira que alguns parasitas físicos podem aderir a partes diferentes de seu corpo, algumas energias ou presenças não-físicas podem, igualmente, se prender a sua energia.

5.8 O que fazer com suas experiências

Este é um ponto que pode salvá-lo de muitos problemas, se for capaz de entendê-lo por completo: eu recomendo veementemente que você não tente analisar muito do que vê. Conforme pratica este exercícios, visões diferentes virão a você. Você tem que aceitar que vai levar um certo tempo antes que realmente possa entender o que elas querem dizer. É necessário muita experiência interna e conhecimento esotérico antes que se possa interpretar seguramente o significado das visões.

Por exemplo, quando você vê outra face durante *contacto visual* , é muito difícil, no princípio, saber se pertence à outra pessoa ou a você. À parte do fato de que você pode se enganar e confundir uma entidade com um guia espiritual (que é extremamente comum nestes dias), nunca negligencie a possibilidade de que o que você vê na face de seu amigo possa ser uma projeção sua. Se tentar analizar as coisas muito depressa e dar sentido a tudo, você corre o risco de ser completamente iludido.

Visões, e experiências em geral, são para serem digeridas profundamente no nível da alma, e não em avaliações mentais. É muito mais sábio levar alguns lápis e fazer desenhos de suas visões, do que se preocupar sobre elas. **Deixe as experiências acontecerem em você ao invés de tentar entender o que elas querem dizer** .

Lembre-se que nossa ênfase está no fato de ver, ou "estado de visão" e não no conteúdo das visões. Quando pratica de acordo com os princípios expostos neste livro, a visão é uma penetração em regiões mais elevadas de consciência, criando brechas em nossa fachada de rigidez mental, e nutrindo o crescimento do Eu Superior por mecanismos sofisticados de alquimia interna. Neste sentido, o conteúdo das visões é secundário.

Se você pratica ao longo destas linhas, pondo mais ênfase no fato de ver do que no conteúdo das visões, então você não construirá castelos no astral, e sua jornada espiritual estará segura. Em última instância é a pura luz do Espírito que lhe permitirá discriminar e se mover em direção à Verdade, mesmo nas circunstâncias mais confusas.

5.9 Vigiando o apego da mente

Prepare-se para estabelecer *contacto visual* (seção 5.2). Lembre-se de que se a palma de sua mão não pode alcançar o nariz de seu parceiro, vocês estão longe demais um do outro Faça um reconexão (seção 5.3) durante 2 ou 3 minutos.

Pratique contacto visual como descrito na seção 5.4:

1) Perceba entre as sobrancelhas. Deixe seu foco no olho ficar completamente imóvel, e pisque o menos possível.

2) Em vez de olhar quaisquer dos detalhes da imagem à sua frente, torne-se ciente do fato de ver, ou "estado de visão". (Se "estado de visão" não está claro para você, apenas "sinta a imagem" ao invés de olhá-la.)

A tendência natural é de que a imagem física se altere. Os contornos se tornam embaçados, novas cores aparecem, e todos os tipos de modificações de imagem acontecem, como descrito na seção 5.7.

Conforme você vai praticando, um mecanismo de interesse primordial pode ser observado. De vez em quando, algo parece se recolher dentro de você. De repente, as cores ou faces (não-físicas)se perdem, os contornos ficam definidos novamente e você volta na imagem física. É como se algo o trouxesse de volta, como uma parte sua que não consegue aguentar a expansão da visão; e em uma fração de segundo, você retorna a seu modo habitual de percepção da realidade física. Os halos desapareceram e os contornos ficam claramente delineados novamente.

Agora você não tem que fechar seus olhos, mas precisa relaxar, voltar no olho, e começar o processo novamente. Edifique o enfoque imóvel no olho, fique consciente do fato de ver... e lentamente você retorna ao "modo não-mental de visão": a imagem se torna embaçada novamente, e as cores e halos reaparecem.

Outro achado interessante é que quando você está no modo expandido de percepção (a imagem embaçada "não-mental"), sua visão fica periférica e abraça todo o campo à sua frente. Você vê muito mais do que se encontra em cada lado da imagem. Mas assim que você é trazido de volta para a imagem clara e definida, sua visão fica seletiva novamente. Sua percepção é limitada a alguns detalhes no meio da imagem, e você perde a visão do que está aos lados. Você só fica em contato com uma fração do campo.

Resumindo: esta prática consiste em ir para o olho e ficar imóvel, sem piscar, deixando a imagem ficar embaçada. Então observe como "algo dentro" se recolhe de tempos em tempos e o projeta de volta na imagem com esboços definidos. Relaxe, deixe-se voltar mais uma vez para a imagem embaçada na qual cores alteradas podem aparecer... até que "algo dentro" se contraia novamente, e então é como uma queda: você perde sua percepção abruptamente. Tente perceber mais sobre a natureza desse "algo" que o faz sair de seu estado de percepção.

Continue a prática durante 5 ou 10 minutos ou mais.

Então feche seus olhos. Esfregue suas mãos. Coloque suas palmas sobre seus olhos fechados, como indicado na seção 5.5.

5.10 agarrar é a natureza da mente

Qual é a parte de você que se encolhe quando você pratica o exercício indicado acima (seção 5.9)? É a camada da consciência mental ordinária que corresponde ao corpo astral no idioma Clairvision (e de Steiner), e ao manas da tradição indiana. É uma camada que funciona por reação. Os mestres tibetanos usam uma palavra excelente para descrevê-la: agarramento (grasping). Veja como sua mente opera normalmente. Um pensamento vem a sua mente, sobre sua geladeira, por exemplo. Imediatamente a mente agarra o pensamento e desencadeia um

segundo. É como uma reação ao pensamento anterior. Você pensa, "eu tenho que ir ao supermercado, encher a geladeira". E então um outro pensamento se agarra ao primeiro: "eu também tenho que ir ao banco"... e assim por diante. Uma cadeia de pensamentos é tecida e o leva para longe do pensamento original.

Durante *contacto visual* , sua própria experiência confirmará como a palavra "agarramento" é pertinente para descrever esta pequena reação rápida que o faz perder sua percepção da imagem embaçada, projetando-o de volta na imagem física definida. Quando isto acontece, você sente uma espécie de pequena contração - não no nível físico, mas um aperto da mente.

A percepção elevada requer um "deixar acontecer", e isso é exatamente o que a consciência mental ordinária, o manas-mente, não pode suportar. A mente tem que se agarrar, essa é sua natureza. O manas-mente te agarra de volta à imagem física, da mesma maneira que um músculo do corpo físico fica tenso em uma situação de tensão emocional.

É essencial que você continue observando este processo cuidadosamente. Volte o foco no terceiro olho e no "estado de visão", deixe a imagem se alterar novamente... e de repente, outro aperto da mente, e todas as percepções desaparecem. Quando um mestre como Sri Aurobindo diz que uma mente silenciosa é um pré-requisito para uma experiência mais elevada, nada é mais significativo que um erradicação desses apertos e "agarrações". Quanto mais você os observa, mais eles te aparecerão como algo que se sobrepõem à sua percepção natural.

5.11 Qual estado de percepção é o alterado?

Vamos desenvolver este último ponto, porque tem imensas repercussões no modo como vemos o mundo.

Quando começamos a trabalhar em nós mesmos, normalmente temos um preconceito implícito: Consideramos que o mundo, do modo como o vemos diariamente através de nossas mentes, é a realidade. E deduzimos que auras e seres espirituais podem ser sobrepostos a esta visão da realidade física, por algum tipo de percepção adicional.

Este exercício (5.9) demonstra exatamente o oposto. É a imagem mental nitidamente definida que aparece como uma realidade artificialmente construída. Assim que você deixar ir o aperto da mente, a imagem explode em uma multidão fluida de cores astrais. Não é quando você vê auras, seres espirituais, etc. que algo é somado, mas quando você vê pela mente! A mente se contrai e adiciona uma fachada de contornos rígidos sobre a realidade fluida. Quanto mais você entender o funcionando de sua mente, mais perceberá que é um tipo de câimbra. Liberte-se da câimbra e a definida realidade física desaparece: os mundos não-físicos se abrem a você.

Tudo isso, claro, é um processo gradual, que não vai acontecer de um dia para outro. A mente é a parte mais tenaz do ser humano, e não vai deixar você em paz tão cedo. Não obstante, quando você faz o trabalho, uma nova percepção se

desenvolve lentamente. De vez em quando, você se encontra apenas "sendo". É um estado muito simples e inocente de consciência. E nesta simplicidade, são percebidos auras e outros mundos.

Na maioria do tempo você está preso ao funcionamento habitual da mente. Mas conforme você avança, a mente aparece cada vez mais como uma crosta em cima de seu ser. Fica óbvio que ela é algo somado, sobreposto. Somente se agarrando e apertando é que ela pode operar. Assim você começa a considerar as imagens artificialmente definidas como algo automaticamente construido pela mente, e o nível fluido de luzes e cores como a verdadeira realidade por trás disto. Você começa a se interessar cada vez mais em ver o mundo como realmente é, e não como sua mente o compõe.

Uma das razões pelas quais eu insisto neste ponto é que não é uma teoria filosófica mas algo que você pode observar facilmente em si mesmo pela prática. Conforme você continua trabalhando no exercício 5.9, os apertos da mente ficarão mais óbvios a você.

Aqui chegamos a uma das características essenciais da abordagem Clairvision. Nosso objetivo não é adicionar alguns truques em nossa camada mental ordinária para alcançar a clarividência. Nosso propósito é usar a percepção para alcançar uma condição pura de consciência, além das falsas aparências e fora dos agarros do manas-mente. O processo inteiro visa o desapego das construções mentais e retornar, como no 24° hexagrama do I-Ching, para o estágio não corrompido.

5.12 Clímax Atlantido

Feche seus olhos e comece com um reconexão (seção 5.3): fricção na garganta, consciência da vibração no olho. Então permaneça ciente do espaço púrpura ou escuridão por aproximadamente 2 minutos.

Abra seus olhos e aplique o processo duplo de visão descrito na seção 5.4:

1) consciência entre as sobrancelhas, com quietude total,

2) simultaneamente, em vez de olhar quaisquer dos detalhes da imagem à sua frente, fique consciente do fato de ver, ou "estado de visão" (ou, mais simplesmente, sinta a imagem em vez de olhá-la).

Para esta prática em particular, é essencial que você pisque o menos possível, de preferência não pisque. Você tem que edificar uma forte pressão entre as sobrancelhas, e alcançar um clímax de quietude. Estas duas fases vão muito bem juntas: quanto mais você está focado no olho, mais você consegue ficar imóvel; e quanto mais você deixa sua energia se densificar (ou "coagular") através de sua quietude positiva, mais você pode edificar a vibração no olho.

Fique mais e mais imóvel. Edifique a pressão entre as sobrancelhas até que seu corpo se sinta tão sólido quanto uma estátua - uma estátua de vibração. Esse estado se desenvolve lentamente em um *estado de imobilidade* conectado que dá

a sensação de um grande acumulo de poder, como se seu olho estivesse recebendo a força de uma coluna de energia que cai diretamente sobre ele. Quanto mais você conseguir cessar o movimento de cada célula de seu corpo, mais seu olho pode receber a força, e mais densa e intensa a vibração se torna.

Vá edificando a vibração durante alguns minutos. Explore o clímax, o poder máximo que pode receber em seu olho através da quietude absoluta. Deixe o poder resplandecer pelo seu corpo.

Então feche os olhos. Esfregue as mãos. Coloque suas palmas sobre os olhos fechados, como indicado na seção 5.5.

Dicas

Durante os últimos períodos da era de Atlantida, através de práticas similares a esta, era possível alcançar um grande domínio sobre os poderes de natureza. Agora a roda virou, e os métodos de ontem já não rendem os mesmos resultados. Várias leis da natureza operam de um modo completamente diferente e não se pode mais alcançar a mesma mestria ao se usar estas técnicas. Alguns novos caminhos de iniciação têm que ser seguidos.

Quando praticado com a intensidade requerida, este exercício constrói um estado de consciência com duas características principais: A primeira é uma extraordinária sensação de poder. A segunda é uma falta óbvia de compaixão. Este estado é destituído de qualquer sentimento ou empatia pela pessoa que se senta a sua frente. Estes dois aspectos resumem muito bem a condição da antiga Atlantida, e é parte das razões de sua queda.

Esta prática não será aplicada com uma base regular. É indicada aqui apenas para te dar um vislumbre de antigos estados de consciência. Será especialmente interessante praticar a próxima técnica (5.13) logo após esta daqui, para perceber a diferença da vibração e da atmosfera provocadas pelo coração.

5.13 Contacto visual, técnica completa:

O triplo processo de visão, inclusive a visão do coração,

Sente-se com suas costas retas, de frente a um amigo ou espelho. Feche seus olhos e faça uma breve reconexão, como descrevi na seção 5.3: edifique a vibração no olho e respire com a fricção na garganta. Então fique consciente do espaço púrpura ou escuro. Permaneça no espaço durante 1 ou 2 minutos.

Em seguida abra os olhos e retome o processo de visão que descrevemos na seção 5.4:

1) permaneça focado entre as sobrancelhas e muito imóvel. Pisque o menos possível. Deixe sua energia se "coagular" através da quietude.

2) em vez de olhar qualquer detalhe da imagem, esteja ciente do fato de ver, do "estado de visão". Se nenhum "estado de visão" pode ainda ser percebido, apenas sinta a imagem ao invés de olhá-la - a imagem inteira da cena à sua frente, e não só a imagem de seu par. Sinta de um modo "tátil", sentindo a pressão (não-física) da luz em seu olho.

A isto nós somamos um terceiro componente a ser aplicado agora, simultaneamente com os dois primeiros:

3) Fique ciente do centro de seu coração, no meio do tórax.

Tente sentir a outra pessoa (ou você em um espelho) a partir de seu coração. Não preste atenção à imagem, embora seus olhos estejam abertos. Apenas fique focado em seu olho e sinta seu par com o coração.

Seu foco agora é duplo: no olho e no coração. Mas não é uma divisão. É mais como ancorar seu olho em seu coração. Não é olhar tanto pelo olho quanto pelo coração, mas ver através do coração, pelo olho.

Dicas

Este é nosso triplo processo de visão: o olho, o "estado de visão", o coração. Você pode jogar com estes três elementos e enfatizar mais um ou outro , dependendo do fluxo de energia do momento.

Onde está localizado o centro do coração exatamente? Sempre que você deseja localizar um chakra, é preferível não ser muito preciso. Um chakra não é um ponto, mas uma zona, uma área de vibração. Assim pode-se basicamente dizer que o centro da área do chakra cardíaco está no meio do esterno (ao redor do ponto de acupuntura Concepção 17), e também atrás dele, dentro do tórax. Mas não procure muito por ele. É preferível tornar-se consciente nesta área, e deixar a sensação surgir por si só. Contanto que você permaneça no meio do tórax e não entre, desencaminhadamente, no plexo solar, estará tudo bem.

Esta abordagem introduz um modo de percepção que é bastante diferente do modo habitual em que a mente opera. Normalmente, ela tenta organizar o mundo pegando detalhes das imagens diante de nós, e tirando conclusões das mesmas. No caso da nossa abordagem, a percepção está baseada na sensação do coração, independentemente de quaisquer das características da imagem. Você sintoniza na pessoa à sua frente e estabelece uma conexão a partir do coração em um nível totalmente diferente do da mente. Você a vê além da imagem.

Esta técnica mostra um claro contraste com a anterior ("Clímax Atlantido"). Uma suavidade é agora introduzida e que estava previamente ausente. Em termos da história oculta de nosso planeta, o aparecimento desta empatia do coração, que dolorosamente faltava em nossos antepassados da Atlantida, tem muito a ver com a manifestação da Consciência Cristã.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO 6

CIRCULAÇÃO ENERGÉTICA 2

6.1 O trabalho no corpo etérico

Antes de retomar nossos exercícios nos canais do corpo etérico, vamos enfatizar alguns dos objetivos desta parte do trabalho. Você deve ter notado, e não há nada surpreendente sobre isto, que uma consciência forte do terceiro olho tende a reforçar a vibração ao longo dos canais. Quanto mais você está no olho, mais você sente a vibração nos meridianos. Isto é lógico uma vez que o olho é o principal interruptor do corpo de energia. Operando o interruptor, você ativa circulações de vibração por toda parte do corpo.

Mas o oposto também é verdade! Quando você desperta uma vibração forte nos meridianos, pode sentir melhor a vibração em seu olho. Freqüentemente, só esfregando suas mãos e estimulando nelas a energia de formigamento, um aumento imediato pode ser sentido em seu olho. O olho aparece mais tangível, mais denso, mais "cristalizado" e mais ativo.

Há um mecanismo profundo atrás deste achado simples. A camada etérica não é um grupo de remendos dissociados, é uma camada coerente. Tem uma unidade. Todas suas partes são muito mais interconectadas que as diferentes partes do corpo físico. Por causa da natureza fluida do corpo etérico, qualquer onda de vibração em uma de suas partes ressonará com a camada inteira. Assim, quando você treme ou esfrega suas mãos e desperta uma forte vibração nelas, toda a camada etérica é estimulada, inclusive a camada etérica de seu terceiro olho. Um dos resultados será o aumento de sua clarividência.

O terceiro olho é feito de diferentes partes. Uma de suas partes pertence à camada astral, outra à camada etérica. Apenas quando todas as partes estão completamente edificadas e se comunicando entre si, que sua clarividência fica fidedigna. Imagine um tubo com um metro de comprimento. Se mesmo um milímetro deste tubo estiver bloqueado, nem água e nem ar podem fluir por ele. Você não pode nem mesmo ver através dele.

Esta é a razão pela qual, para desenvolver sua visão de reinos não-físicos, é tão valioso realizar este trabalho de desenvolver o corpo etérico. Ao executar as práticas de "visão" (Capítulos 5 e 7), é uma boa idéia fazer alguns exercícios de circulação energética no princípio e no meio das sessões.

Mais tarde, no processo de edificação do corpo de imortalidade, *a circulação energética* será retomada de uma forma mais elevada. O propósito será, então, infundir a consciência do Eu Superior (Higher Self) na camada etérica, em busca do Espírito-Santo ou trans-substanciado corpo etérico, uma das bases do corpo glorioso . A fase presente de *circulação energética*, embora humilde, tem o valor de preparar para estes ápices que estão por vir, iniciando uma conexão entre o etérico e seu self consciente.

6.2 Zu Shao Yang, Meridiano da “Vesícula Biliar”

Para circulação energética neste meridiano, esfregue uma linha que vai do de fora do pé até o lado da cabeça, passando pelo lado da perna, coxa, quadril, costelas, tórax (na frente do ombro), e ao lado do pescoço. Procure na área indicada na figura. Assim como todos os meridianos mencionados, este aqui é bilateral, o que significa que tem seu exato equivalente no outro lado do corpo.

Uma vez que tenha explorado por si mesmo, dê uma olhada nas notas do Apêndice 1 para mais detalhes do caminho e das conexões deste meridiano.

6.3 A completa técnica de circulação energética em um meridiano

Sente-se com as costas retas em posição de meditação. Se estiver em uma cadeira, não se apóie no encosto.

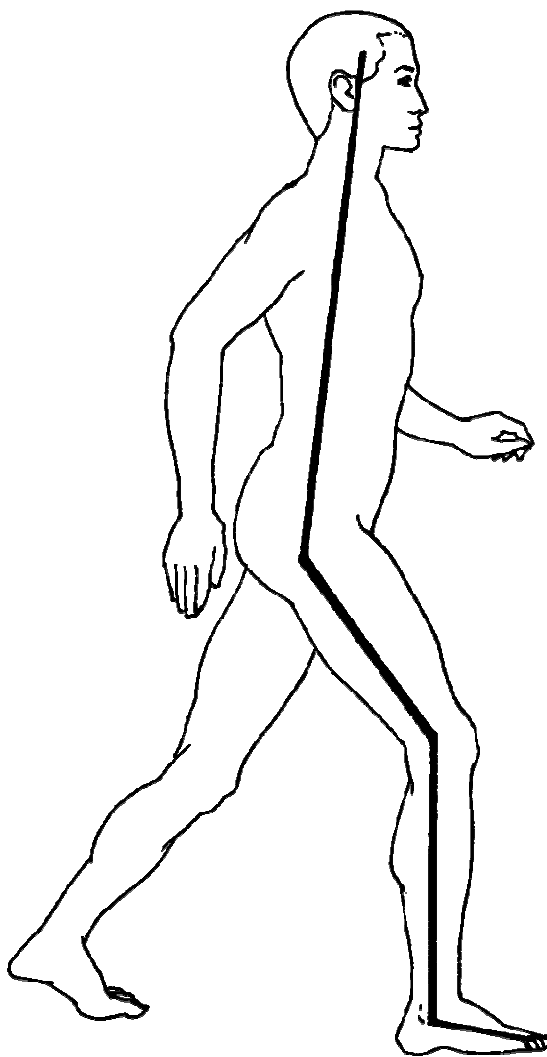
Mantenha seus olhos fechados ao longo da prática.

Esfregue suas mãos juntas durante alguns segundos. Então permaneça imóvel com as palmas viradas para cima. Perceba a vibração em suas mãos e em seu olho. Execute a fricção na garganta para ampliar a vibração e conectar as palmas com o olho.

Deixe sua mão reta e firme. Comece a esfregar ao longo da linha do meridiano com o monte da palma (veja figura na seção 4.5).

Permaneça imóvel e fique ciente da vibração na linha que acabou de esfregar. Conecte a vibração na linha com a vibração em seu olho. Use a fricção na garganta para intensificar a vibração e a conexão.

Então tente perceber o fluxo natural da vibração ao longo da linha. Uma vez mais, conecte este fluxo com seu terceiro olho e amplie com a fricção.

Tente localizar o caminho deste meridiano para além da área que você esfregou. Sinta o fluxo de energia na mão (ou no pé). Então sinta no tronco; no pescoço; na cabeça.

Tente aumentar o fluxo contraindo as “pequenas mãos” de energia ao longo da linha (seção 4.10). Quanto mais você progride em circulação energética, mais esta fase se torna essencial.

Repita todo o exercício no mesmo meridiano do outro lado do corpo.

Conforme você fica mais familiar com o processo, também pode escolher esfregar ambos os meridianos rapidamente, um logo depois do outro. Então fique ciente da vibração e execute a sucessão inteira ao mesmo tempo em ambos os lados.

Dicas

Ser capaz de mover a vibração, conscientemente, contraindo as “pequenas mãos de energia” requer um trabalho paciente. Você tem que persistir, persistir, persistir... até que a sensação fique mais clara e mais tangível. Pratique diariamente, contraindo os “músculos etéricos” ao redor da linha, apertando a energia em movimento; e estes músculos crescerão mais fortes.

Em circulação energética, primeiro você executa uma ação, como esfregar um meridiano, depois segue uma fase de “quietude conectada”. É durante esta fase que o mais importante acontece – o movimento de energia, a onda. Tanto esfregar quanto qualquer outro movimento é como liberar a rede. Permitir o movimento de energia durante a fase imóvel é como pegar o peixe.

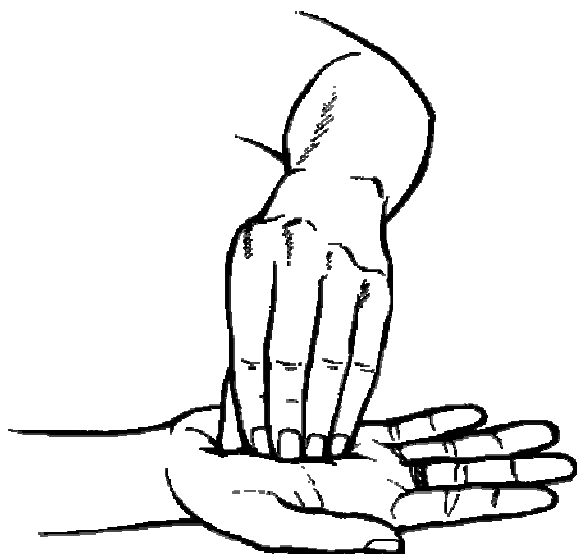
Na fase imóvel, a arte é permitir a energia a entrar em movimento. Você não fará nada, mas ainda assim, não fazer nada não é o bastante para que a onda de energia possa surgir! Uma habilidade yin tem que ser desenvolvida, um magnetismo passivo, que permite acontecer o movimento de energia. Você não pode FAZER isso, você tem que deixar isso acontecer. Mas se você não fizer nada, nada acontecerá.

Em Taoísmo, o exemplo dado é o de uma mulher que seduz um homem. Ela não faz nada, ela apenas “é”. E o homem é puxado para ela. Mas por outro lado, se a mulher não faz nada, isto é, se ela não liberta seu poder yin, bem... nada acontece! O homem não será atraído. O mesmo se aplica à capacidade de criar ondas dentro de seu corpo de energia. Você não pode fazer isto, mas tem que deixar isto acontecer. Eu sugeriria que você enfatize este princípio e o explore durante suas práticas, porque ele conduz a grandes compreensões.

Em Sanskrito, um dos nomes para a energia é Shakti, descrita como um princípio altamente feminino. Se você praticar seus exercícios da mesma forma como se disseca um rato em um laboratório, se você é muito sério e frio, a Força, ou Shakti, o achará muito chato e não se mostrará a você. Aproxime-se da energia como você se aproximaria de um amante. Seja caloroso e brincalhão e a Força dançará com você. Ponha tudo de você nos exercícios, porque Ela se chateia com amantes tépidos. Ela só se dá àqueles que se dão a Ela.

6.4 Variação sem esfregar

Em vez de esfregar os meridianos com as palmas, é também possível usar as pontas de seus cinco dedos, quase sem qualquer contato físico.

Una as pontas de seus cinco dedos e os esfregue com muita suavidade contra a palma da outra mão, para estimular a vibração dentro deles.

Então, ao invés de esfregar o meridiano, mova as pontas unidas dos dedos ao longo do mesmo. Use um toque muito gentil, quase sem contato com a pele, ou até mesmo 1 milímetro longe dela. Mas ponha tudo de você neste toque conectado.

Conforme sua sensibilidade se desenvolve, você também pode usar um único dedo para estimular a linha energeticamante. Um achado interessante será o de que cada dedo desperta diferentes qualidades de energia dentro dos meridianos.

Prática 6.5 O som da vibração

Execute uma circulação energética como descrito na seção 6.3 em um meridiano de sua escolha.

Então na fase imóvel que se segue ao esfregar, enquanto conecta com a vibração ao longo da linha, tente perceber o som (não-físico) da vibração.

Não escute com suas orelhas, escute com seu olho, entre as sobrancelhas! Há algo como um zumbido ou o som de um poderoso fio de alta-voltagem que vem com a vibração.

Lembre-se de nosso mote principal para alcançar clarividência: sinta a luz ao invés de tentar vê-la. É, freqüentemente, quando você deixa de tentar ver, que a visão surge. Da mesma maneira, não tente ouvir o zumbido, tente senti-lo.

Esteja absolutamente imóvel em seu olho. Como sempre, não se concentre. Se você tentar com esforço, nada acontecerá. Cultive uma atitude aberta.

Dicas

Onde quer que haja uma vibração há um som. O som é o aspecto mais alto da vibração. Na verdade, seria mais exato dizer que a vibração é a mais baixa manifestação do som. Os sons vêm, de fato, em primeiro lugar, e então se densificam em vibrações. Conforme esta percepção se desenvolve, o universo inteiro pode ser sentido como uma vasta melodia, materializando a si mesmo pela densificação de sons em vibrações cada vez mais densas. Isto o conduzirá a uma leitura diferente dos primeiros versos do evangelho de João: “No princípio era a

Palavra; e a Palavra estava com Deus, e a Palavra era Deus... Por Ele foram criadas todas as coisas.”

6.6 Zu Tai Yang, Meridiano da “Bexiga Urinária”

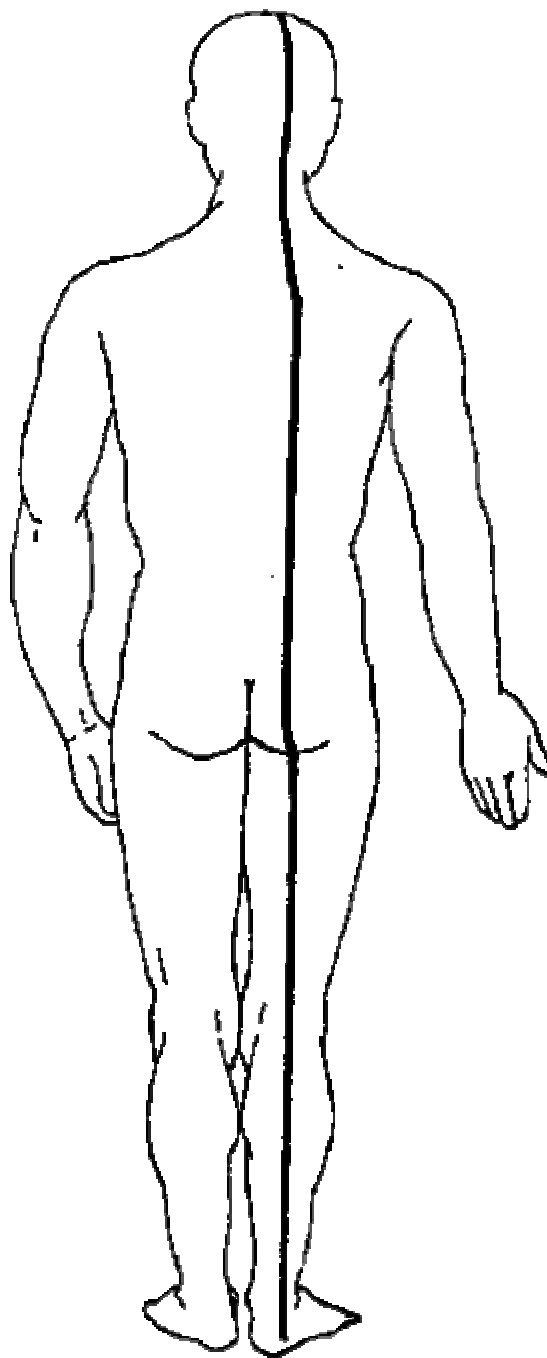
Esfregue da parte de trás do calcanhar à parte de trás da cabeça passando pela barriga da perna, coxa, nádega, e ao longo das laterais da espinha e do pescoço (veja figura na Prática 6.6). Depois de explorar completamente este caminho de energia, você pode dar uma olhada nas notas do Apêndice 1 para mais detalhes.

Mais que nunca, o nome “Bexiga Urinária”, dado a este meridiano, é um trote. As funções Zu Tai Yang são múltiplas e vastas, e certamente não limitadas à bexiga. Em particular, ao longo dos lados da lombar e nas áreas toráxicas da espinha, encontra-se neste meridiano vários pontos extraordinários de acupuntura que governam algumas funções altamente espirituais. Se você ficar mais especialista em circulação energética, será possível entrar nesses pontos e explorar suas funções de dentro das mesmas, e não somente de livros.

Prática 6.6

Repita a sucessão inteira de seção 6.3, desta vez no Meridiano da Bexiga Urinária.

Este meridiano está localizado ao lado da espinha, não na própria espinha. **Não esfregue a própria espinha.** Esfregar é um modo bruto e preliminar de mover vibração. A energia da espinha é extremamente sutil e pode se perturbar facilmente com a manipulação. É sempre preferível ativar a vibração na espinha pelo lado de dentro, em vez de por massagem ou contato físico.

Quanto mais aberto você se torna, mais eu recomendo que evite ter sua espinha tocada logo de cara por diferentes tipos de médicos. Se algum toque terapêutico tem que ser implementado, como, por exemplo, osteopatia, recomendo que você

escolha alguém que realmente conhece o que está fazendo, não só na própria disciplina, mas também no campo de energia.

INTERMEZZO: O COSMO EM SUAS MÃOS

Prática 6.7 Posicionamento das mãos para modificar a energia da palma

Sente-se com as costas retas. Mantenha seus olhos fechados ao longo do exercício.

Fase 1: Pendurar/Descansar

Esfregue suas mãos juntas durante 10 a 20 segundos. Então fique imóvel com suas palmas voltadas para cima.

Não descanse suas mãos nos joelhos, mantenha-as suspensas no ar, palmas para cima.

Fique consciente da vibração em suas mãos e em seu olho. Execute a fricção na garganta para conectar as palmas com o olho e intensificar a vibração.

Então mantenha a mesma consciência e fricção, mas repouse as mãos nos joelhos com as palmas ainda viradas para cima.

Sinta a vibração em suas mãos e compare com a posição anterior, quando as mãos estavam no ar. Fique um meio minuto com suas mãos em seus joelhos.

Então erga-as novamente para cima, de volta à posição original (palmas para cima). Compare a diferença na vibração nas palmas. Continue indo de uma posição para outra, comparando a qualidade da energia a cada mudança.

Fase 2: Palmas para cima, Palmas para baixo

Sente-se com suas costas retas, palmas para cima. Não descanse as mãos nos joelhos. Leve um meio minuto para fortalecer a vibração nas

mãos e sua conexão com o olho, implementando a fricção na garganta.

Então vire as palmas para baixo. As mãos ainda estão suspensas no ar e você ainda está respirando com a fricção, mas agora as palmas estão para baixo

Sinta a qualidade da vibração em suas mãos e por toda parte de seu corpo.

Então volte para a primeira posição, com as palmas para cima. Sinta a qualidade de energia em suas mãos e compare com a posição anterior.

Perceba como se sente por dentro e veja se pode notar qualquer diferença de uma posição para outra.

Continue trocando as posições, sentindo, e explorando seus sentimentos.

Dicas

Quanto mais você se familiariza com a percepção da energia, não apenas a qualidade da vibração em suas palmas se tornará mais clara, mas a energia em todo seu corpo, que varia de uma posição para outra. O “sabor interno”, a atmosfera de consciência, muda completamente. No princípio, estas variações podem parecer sutis mas conforme você progride, elas ficarão mais tangíveis e distintas.

Isto conduz a uma ciência que visa induzir estados particulares de consciência através da sintonia em diferentes posições das mãos e, mais geralmente, do corpo. Elementos como esse, de sabedoria popular, têm sido incorporados em rituais de todas as tradições que você encontra no planeta. Por exemplo, estes “gestos de energia” são chamados de “mudras” em Sanskrito.

Ao passar por estes exercícios, você pode perceber por si mesmo que é apenas quando sua percepção está aberta que os gestos de energia irão manifestar seus efeitos verdadeiros.

Vamos explorar dois destes gestos muito tradicionais.

Prática 6.8 Gestos de energia

Sente-se com as costas retas. Esfregue suas mãos durante alguns segundos e então fique imóvel com suas palmas para cima.

Fique consciente no olho e nas mãos.

Respire com a fricção na garganta.

Perceba a vibração nas mãos e a vibração no olho.

Sinta a qualidade geral, a “essência”, o “sabor” de sua energia.

Fase 1

Una suas mãos em uma posição de oração. Perceba a vibração em suas mãos e no corpo inteiro. Fique um meio minuto nesta posição.

Então volte para a posição original, palmas para cima.

Continue alternando de uma posição para outra, comparando sua energia. Observe qual a disposição de consciência que surge quando suas mãos estão unidas.

Fase 2: Jnana-mudra

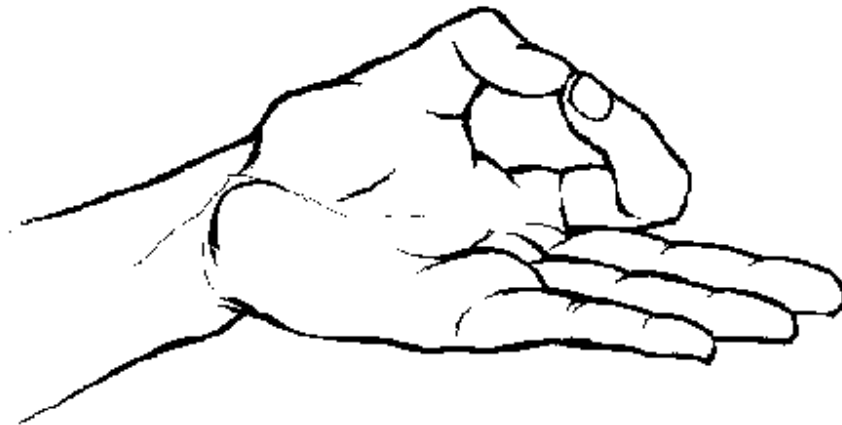
Volte para a posição com suas palmas para cima (sem descansá-las nos joelhos). Empenhe a fricção na garganta para ampliar a vibração e conectar as mãos e o olho. Gaste um minuto para re-focar.

Então dobre os dedos indicadores unindo-os aos polegares, na posição chamada jnana-mudra, como mostrado abaixo. Use a fricção na garganta para ampliar a ação do gesto. Continue sentindo as variações de energia dentro de você durante 1 ou 2 minutos.

Então retome a posição com as palmas para cima. Gaste um meio minuto ampliando a vibração com a fricção na garganta. Sinta a qualidade de sua energia.

Então faça o jnana-mudra novamente. Vá alternando as posições e explorando as mudanças dentro de você.

Como sua energia varia?

Como sua consciência varia?

Jnana-mudra

Fase 3: A ação de jnana-mudra nos pulmões

Mantenha o mesmo gesto de energia, jnana-mudra, como descrito na fase 2. Mantenha sempre seus olhos fechados. Desta vez, perceba ao mesmo tempo a vibração em seus pulmões. Vá de uma posição para outra, e tente sentir como a vibração varia dentro de seu tórax.

Então experimente com jnana-mudra (dedos indicador e polegar unidos) apenas na mão direita e a outra mão parada. Consciência no olho, consciência no tórax. Continue por meio minuto. Compare a energia em cada um dos pulmões.

Então troque. Faça jnana-mudra com a mão esquerda e mantenha a mão direita parada. Fique ciente da vibração no olho e em cada lado do tórax. Compare com a posição anterior.

Continue indo de uma posição para outra durante alguns minutos, explorando as variações de energia em seu corpo de forma geral, e especialmente em seus pulmões.

Dicas, truques e armadilhas

Os gestos de “oração” da fase 1, freqüentemente dão a sensação de que sua energia se concentra mais, fica mais vertical, como uma coluna.

Eu notei com muitas pessoas que este jnana-mudra (literalmente, o “gesto do conhecimento”) parece ter uma ação direta na energia de seus pulmões, o que se ajusta bem à acupuntura, que diz que o Meridiano Pulmonar termina no dedo polegar.

Estudantes descrevem freqüentemente a vibração nos pulmões como mais intensa, mais densa, mais reforçada, mais fechada... quando o gesto é implementado.

Agora, um enigma: algumas pessoas parecem achar mais fácil respirar quando fazem jnana-mudra, enquanto outras acham um pouco mais difícil. Como pode ser isto? A resposta está na seção 6.13, ao término deste capítulo.

Prática 6.9 A energia entre suas mãos

Sente-se com as costas retas, com suas mãos uma de frente para outra à sua frente. Em nenhum momento deste exercício deixe as mãos se tocarem, sempre há espaço entre elas.

Perceba a vibração em seu olho e em suas mãos. Respire com a fricção na garganta para ampliar a vibração e conectar as mãos com o olho.

Então fique consciente da vibração no espaço entre suas mãos.

Comece a mover sua mão direita lentamente para a esquerda, como se a mão direita estivesse empurrando a esquerdo através da vibração. A mão esquerda se move para a esquerda, repelida com suavidade pela pressão da vibração que vem da mão direita. Continue movendo ambas as mãos para a esquerda muito lentamente.

Então mude de direção. A mão esquerda começa a se mover para direita e repele a mão direita pela vibração. Continue usando a fricção na garganta para intensificar a vibração entre as mãos.

Depois de mover as duas mãos para direita com extrema lentidão durante mais ou menos 1 minuto, mude de direção novamente. Comece a empurrar para esquerda, repelindo a mão esquerda com a vibração que vem da direita.

Repita a prática em direção vertical, com sua mão direita sobre a esquerda. Mova as mãos de cima a baixo muito lentamente, repelindo uma com a outra, seguindo o mesmo método. Mantenha a fricção na garganta. Observe o campo de vibração entre as duas mãos.

Então estenda este exercício para várias direções no espaço.

Pratique 6.10 Antena Cósmica

Sente-se com suas costas retas, suas mãos uma de frente a outra como no último exercício. Então vire as palmas para cima. Sinta a diferença de vibração em suas mãos e em seu olho conforme você vai de uma posição para outra.

Então coloque suas mãos e braços em diferentes posições no espaço, qualquer posição que quiser. Mas se mova lentamente e conscientemente. É como se fosse um “movimento imóvel” que o leva de uma posição para outra.

Em cada posição, uma diferente “freqüência” de vibração é gerada dentro de você. Seu campo de consciência muda de sabor (flavour), dependendo da orientação de suas mãos. Vá brincando com seus braços durante alguns minutos e explore como posições diferentes criam estados internos diferentes.

Então se levante e comece a mover o corpo inteiro, lentamente, como se fosse de uma posição imóvel para outra.

Dicas

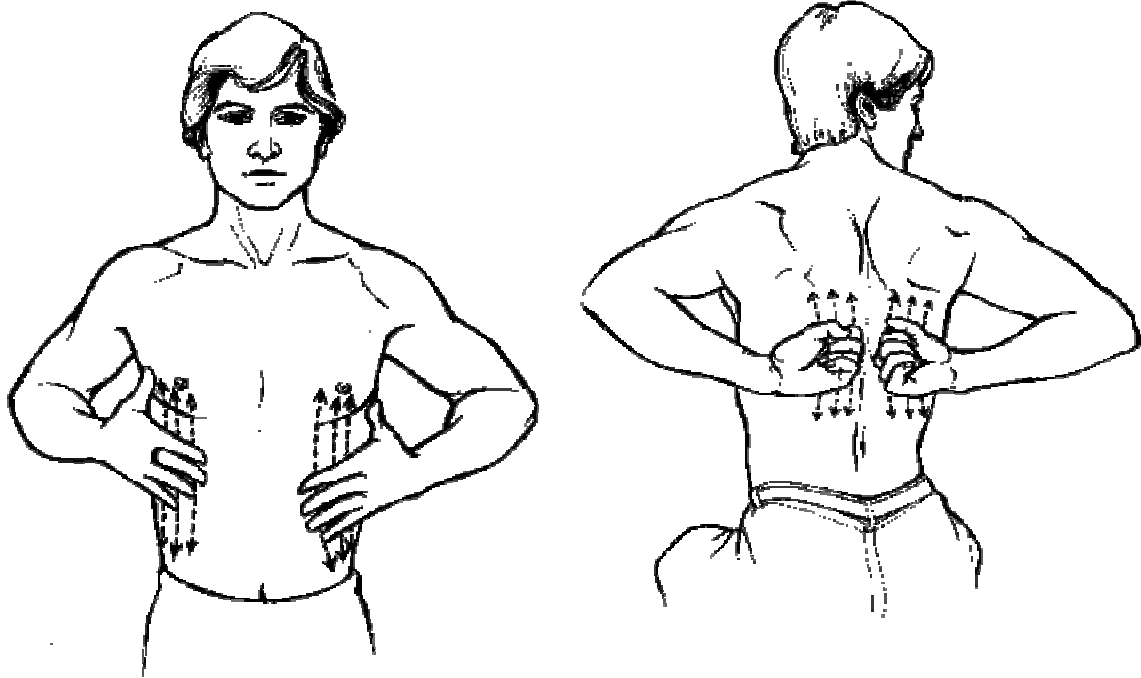
Esta prática apresenta uma abordagem completamente diferente de movimento. Cada posição é percebida agora em sua relação ao cosmo. Você não move seu corpo apenas para executar ações particulares mas para sintonizar em diferentes freqüências de energia e consciência. O corpo se torna uma espécie de antena cósmica. Uma vez que você entra neste estado de percepção, você percebe quão rico e vasto você é. Você consegue imaginar quão mágico é dançar de acordo com estes princípios?

Esta prática é excelente para trabalhar com sons internos. Se você está familiarizado ao som (não-físico) da vibração, perceberá variações claras no som conforme muda as posições. Sintonize no som da vibração no meio da cabeça, atrás do ponto entre as sobrancelhas. Uma real melodia te será revelada conforme você dança – a harmonia das esferas.

6.11 A prática das costelas

Vamos retomar a *circulação energética* com um exercício revigorante.

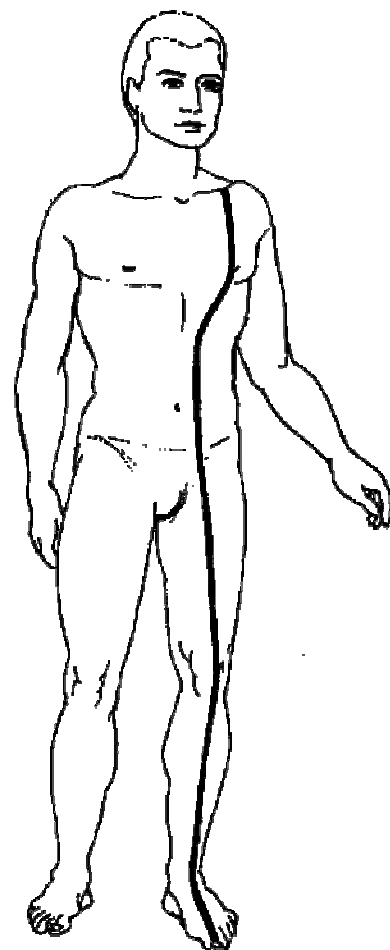
Sente-se com as costas retas.

Esteja atento à vibração no olho. Respire com a fricção na garganta. Então esfregue vigorosamente as costelas com a palma. Esfregue verticalmente tudo ao redor da costela por um meio minuto. Depois use seus punhos para estimular a parte de trás da costela, aos lados da espinha. Mas não esfregue a própria espinha.

Então permaneça imóvel e permita o movimento de energia. Este exercício dá bons resultados em termos de dissipar a ansiedade que tende sempre a se acumular ao redor do plexo solar. Também te ajuda a adquirir um controle mais consciente de seu diafragma. É também bastante eficiente para acordá-lo de manhã ou qualquer outra hora.

6.12 Zu Yang Ming, Meridiano "do Estômago"

Para trabalhar neste meridiano, esfregue o lado dorsal do pé, a parte dianteira do tornozelo, perna, joelho, coxa, e então para a parte interna da virilha. Então, de uma linha de dentro da virilha para o mamilo.

Repita a prática completa de circulação energética (seção 6.3) neste meridiano.

Até agora, experimentamos seis meridianos: os três yins da mão e os três yangs do pé. A fim de desenvolver sua percepção da vibração e reforçar sua camada etérica, sugiro que mantenha praticando circulação energética diariamente nestes seis meridianos durante alguns meses. Como expliquei no começo deste capítulo, não é tanto um efeito local que se busca nestes exercícios particulares, mas um

despertar generalizado de sua camada etérica, que nutrirá a abertura de sua visão.

(Lembre-se de que o desenho apresentado aqui não mostra o caminho do Meridiano do Estômago, mas a área onde você esfrega para achar o meridiano. Para o caminho preciso, veja Apêndice 1.)

Leitores com um interesse especial em energia etérica e cura podem buscar manuais de acupuntura para saber mais sobre os meridianos. Aplicar sua percepção de energia nos pontos de acupuntura dará resultados espetaculares. É como ativar pequeno chakras por toda parte do corpo, criando todos os tipos de movimentos de energia. Comece com pontos que são grandes e fáceis de achar, como Cólon 4, Cólon 10, Cólon 11, Estômago 36...

6.13 Jnana-mudra e a energia nos pulmões

Suponha que seus pulmões estão com energia demais. Fazendo jnana-mudra, você acrescenta ainda mais. Assim, de repente, pode ficar um pouco mais difícil respirar. Colocar mais energia onde já há em abundância faz os sintomas piorar. Este é um princípio básico da medicina chinesa.

Por outro lado, se há uma deficiência de energia nos pulmões, adicionar mais vibração fará com que se sinta bem e capaz de respirar mais facilmente. Este teste sutil pode ajudá-lo a descobrir se há um pouco de qi demais ou se não há qi o bastante em seus pulmões.

Tente este exercício algumas vezes, com intervalos de alguns dias, antes de definir-se sobre o qi de seus pulmões.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO 7

VISÃO (2)

7.1 O uso da escuridão

Em “A Separate Reality”, Don Juan ensina para Carlos Castaneda como fazer uso da escuridão. Quando este pergunta para que ela pode ser usada, Don Juan responde que “a escuridão do dia” é a melhor hora para “ver”.

Fomos condicionados para correr para o interruptor de luz ou para uma tocha toda vez que temos que nos achar na escuridão. Em muitos casos, você pode se virar muito bem sem uma luz. Finja que você é um gato. Mude para o “modo-gato”. Confie em seu instinto. E, claro, esteja muito consciente no olho. Todos os tipos de objetos tem um brilho de energia ao redor deles à noite, e alguns são realmente bastante fáceis de ver. É, tipicamente, uma dessas percepções que a maioria das pessoas deixa passar, simplesmente porque nunca pensam em investigá-la, e não porque seja difícil ou avançada. Por exemplo, se você entra à

noite em uma estrada de chão de terra, descobrirá que o caminho brilha quando você o enxerga de seu terceiro olho. Este é um valioso exercício para tentar achar seu rumo sem luz artificial. Você também pode redescobrir seu apartamento à noite, ou na "escuridão do dia". Explore.

7.2 Use mais velas e luminárias de óleo, menos eletricidade

Sempre que possível, use velas (ou luminárias de óleo) em vez de luzes elétricas. Na luz natural das velas, você terá acesso muito mais fácil à visão de auras.

Há algumas razões simples porque luzes elétricas não são conducentes à abertura de percepção. A luz que vem de uma lâmpada incandescente aparece a nós como contínua, mas na realidade, não é assim. Luzes elétricas trabalham com uma corrente de 50 hertz revezada. Isto significa que a luz liga e desliga cinquenta vezes por segundo. O processo é rapido o bastante para enganar sua mente consciente, mas subconscientemente esta freqüência é registrada e tem uma ação em seu cérebro.

Imagine se a cada vez que a luz elétrica ligasse e desligasse você pudesse vê-la pulsar. Qual seria o resultado? Bastante doloroso! Você teria que fechar seus olhos, ou pelo menos fazer uma formação mental, como uma tela, para se proteger. Isto significa você teria que se fechar em certo nível.

Quando você começa a usar seu olho, percebe que um processo semelhante acontece, inconscientemente, com a luz elétrica ligando e desligando cinquenta vezes por segundo. É "duro" para o cérebro. No fundo, alguma coisa tem que fechar para se proteger.

É claro que a direção geral de uma percepção é a abertura. Nós já discutimos como, ao tentar ver uma aura, um dos obstáculos principais é a tendência da mente de se recolher (seção 5.10). Você está começando a ver uma aura, e de repente sua mente se surpreende, ou te surpreende, ou fica muito interessada... Instantaneamente, esta reação da mente cria um fechamento. Em uma fração de segundo sua percepção está perdida e você tem que começar a reabrir novamente. Luz elétrica cria um processo semelhante ao do fechamento, a um profundo nível inconsciente.

Mas que fique muito claro que não estou pregando que se livre de todas as luzes elétricas em sua casa! Ao ler ou escrever, é claro que deve usar esta luz. Luz insuficiente cansaria seus olhos, o que não o ajudaria a se tornar mais clarividente. As técnicas Clairvision foram projetadas para os que estão no mundo, e, atualmente, você não pode estar no mundo sem usar eletricidade, computadores e assim por diante.

O ponto onde quero chegar é que quando você pratica contacto visual ou outras técnicas de visão, é muito melhor usar velas. À parte disso, há muitas circunstâncias como comer ou falar com um amigo em que usamos luzes elétricas e não porque realmente precisamos delas. Assim, podemos tirar proveito dessas ocasiões para dar um tempo ao nosso cérebro, e para praticar as técnicas de visão. Este é um dos segredos de sucesso na prática espiritual: use cada vez mais suas atividades diárias para pôr os processos na prática. Integre seu trabalho de abertura com as ações mais simples.

Não obstante, no final das contas, deveria se tornar uma preocupação o fato de que a luz elétrica é estressante. Seria uma bênção para a humaninadade se alguém inventasse uma forma de luz artificial mais suave para nossa percepção inconsciente.

7.3 Em busca da parede certa

Ao tentar ver uma aura, você terá resultados muitos melhores se a parede atrás do objeto ou pessoa for vazia, branca, ou bem clara. Se "ver" é, realmente, um de seus objetivos essenciais de vida, você deveria considerar redecorar as paredes dos quartos nos quais gasta a maior parte do tempo. Certas variedades de pintura branca e reboques de parede têm um efeito mágico: sempre que alguém está na frente delas, automaticamente começa a ver halos de luz.

7.4 O mantô branco

Quando se pratica as técnicas de contacto visual regularmente com o(s) mesmo(s) amigo(s), pode ser uma boa idéia usar um mantô branco que cubra suas roupas. (Nenhuma necessidade de cobrir sua cabeça, apenas usar sobre os ombros.) Fazer isto facilita significativamente para ver auras e atrai todos os tipos de boas vibrações. Pelo contrário, preto ou roupas escuras tornam a tarefa da visão mais árdua. Use o mantô branco inclusive quando praticar sozinho, na frente do espelho.

Para o mantô, você pode usar algodão, seda ou linho... mas nenhuma fibra sintética. Use sempre que medita, e ele concentrará a energia de sua meditação. O mantô será lentamente carregado com um poder protetor que ficará mais e mais tangível: cada vez que você o coloca, sua energia será ativada e você sentirá um certo bem-estar. Não deixe ninguém usar seu mantô, ou todo seu trabalho pode se perder em poucos minutos.

Sugiro um mantô porque é extremamente simples de fazer: não há nada que costurar, você só precisa de uma tesoura! (Um tamanho de 1 metro por 2 ou 2.5 é normalmente satisfatório.) Mas você também pode fazer um vestido. Os vestuários dos monges foram originalmente projetados para desempenhar uma função na concentração de energia e proteção, embora este conhecimento tenha se perdido. Talvez seja hora de uma nova geração de “vestimentas de energia” ser projetada.

Antes de retomar as técnicas de visão, sugiro que você releia o conselho dado no Capítulo 1.

Prática 7.5 A técnica básica para ver uma aura

Feche seus olhos durante 1 ou 2 minutos e respire com a fricção na garganta. Opere um reconexão com o espaço no olho fazendo uma pequena meditação de terceiro olho, como descreveu a seção 5.3.

Então pare a fricção e abra seus olhos. A técnica consiste em contemplar 1 ou 2 polegadas sobre a cabeça da pessoa cuja aura você quer ler, e executar o processo de tripla visão como descreveu a seção 5.13:

1) fique ciente no olho, e imóvel. Pisque o menos possível.

2) não olhe qualquer detalhe da imagem. Esteja consciente do fato de ver, ou “estado de visão”. Se “estado de visão” ainda é um mistério, apenas sinta a imagem em vez de olhá-la.

3) sinta a outra pessoa com seu coração, do meio do tórax.

Permaneça imóvel, absorvido neste triplo processo.

Depois de alguns minutos, comece a fricção na garganta. Conecte a fricção com a imagem.

Quando você terminar, esfregue suas mãos. Ponha as palmas contra seus olhos. Deixe o calor alcançar do lado de dentro e curar seus olhos.

Dicas

Você ficará pasmo ao ver como a percepção de halos aumenta de repente assim que você a conecta com a fricção na garganta. É uma demonstração bonita do efeito ampliado gerado por esta fricção.

Para fazer uma leitura de aura, o truque é sintonizar nos seres espirituais sobre a cabeça da pessoa e deixar que façam a leitura por você. Sintonize na presença deles e permita que monitorem sua visão.

7.6 Onde, exatamente, você deve olhar ao fazer contacto visual?

–olhar entre as sobrancelhas de seu par

–olhar para um dos olhos dele(a)

–tentar contemplar à sua frente sem “tocar” qualquer parte física de seu par com seus olhos.

Experimente estas diferentes opções e vá de uma para outra. Depois de um certo tempo, a imagem física desaparece, de forma que realmente não importa qual você escolheu. Quando focar nos olhos da pessoa à sua frente, às vezes acontece que tudo se torna embaçado, mas os olhos permanecem claros; ou a face muda mas os olhos permanecem o mesmo. Qualquer que seja a possibilidade que você explore, é preferível para ambas as pessoas praticar o mesmo modo ao mesmo tempo.

7.7 Circulação energética de vez em quando

Enquanto trabalha nestas técnicas de clarividência, é valioso executar algumas práticas de circulação energética de vez em quando. Como explicou a seção 6.1, isto estimulará todo seu corpo etérico e assim aumentará a camada etérica de seu terceiro olho. Em particular (mas não apenas) se seu progresso parecer bloqueado, não vacile em lançar mão desta técnica.

7.8 Trabalhando em auras

Aqui estão algumas sugestões para trabalhar o desenvolvimento de sua percepção de auras.

Comece com um reconexão: feche seus olhos, respire com a fricção na garganta e edifique a vibração entre as sobrancelhas. Então sintonize na luz e fique ciente do espaço púrpura escuro durante 1 ou 2 minutos.

Então abra os olhos e comece o processo triplo de visão:

1) Foco imóvel no olho

2) Estado de visão

3) A sensação que vem do coração

A idéia é permanecer muito quieto interiormente, absorvido neste processo triplo, e pedir ao amigo à sua frente que diga ou pense em coisas diferentes, para ver se qualquer modificação na aura dela(a) pode ser percebida como uma conseqüência. Você pode colocar seu olhar uma polegada sobre a cabeça de seu par, ou entre as sobrancelhas dele, como preferir. Tenha cuidado para não olhar muito, do contrário, você não verá nada.

Peça a seu amigo que repita "Não, não, não..." durante um minuto mais ou menos. Deve ser um "não" com intenção, um não que realmente significa não. Durante este tempo, sinta a qualidade da luz ao redor dele.

Então peça ao seu amigo que repita "Sim, sim, sim..." com intenção, durante um minuto. Sinta a luz e compare a qualidade de energia.

Repita uma ou duas vezes com "não" e então com "sim."

Repita o mesmo procedimento, mas desta vez seu amigo deve estar atento tanto no olho quanto ao redor do umbigo enquanto diz não. Enquanto diz "sim", peça ao seu amigo:

–estar completamente consciente no coração, durante um minuto aproximadamente

–pensar em morte durante um minuto

–pensar em uma coisa feliz que poderia acontecer na vida dele

–ficar ciente de uma emoção triste

–pensar em algo que normalmente cria irritação ou raiva

Peça para seu amigo que fique sereno novamente.

Não se esqueça de fazer um pouco de "palmas" (aplicando suas palmas em seus olhos fechados, conforme seção 5.5) ao término de cada sessão, ou cada vez que você faz um pequeno intervalo com seus olhos fechados.

Dicas

Você pode repetir o mesmo exercício enquanto pede ao seu amigo que pense em:

–alguém amado

–alguém de quem não gosta

–alguém que está morto

Várias outras possibilidades virão a sua mente conforme você explora essas práticas. Uma vez que tenha assimilado o capítulo sobre radiestesia, você também poderá observar a aura de seu amigo enquanto ele está se sentando:

–conscientemente, em um cruzamento nocivo de linhas de terra

–sem saber, em um cruzamento nocivo de linhas de terra

–em uma nascente de energia. (Se você achar uma nascente de verdade, a ação na aura é imediata e bastante notável assim que a pessoa fica sobre ela.)

7.9 Teste de aura

Também é interessante pedir para seu amigo segurar diferentes objetos e substâncias e assistir à modificação da aura de acordo com os mesmos. Peça ao amigo que se sintonize no objeto. Você pode segurar o objeto na frente do coração, e então na frente de outras partes do corpo, e ver se nota qualquer diferença na aura.

–uma vasilha de cobre

–uma grande ferramenta de ferro (mas nenhuma que você segure por um cabo de madeira!)

–a ponta de um termômetro (que contém mercúrio)

–uma caçarola de alumínio

–diferentes latas de comida

–pacotes de comidas congeladas

–pratos com comidas diferentes

–uma variedade de ervas, drogas, medicamentos, remédios homeopáticos, etc.

Basicamente, tente qualquer coisa – ordinário e extraordinário.

Dicas

A técnica conhecida como “teste muscular” está baseada na idéia de que a força de um músculo é maior quando você pensa algo verdadeiro ou quando segura uma substância que é “boa para você”. De modo contrário, supõe-se que a força muscular diminui se você está segurando o remédio errado, ou se pensa em algo que não é verdade ou não é benéfico à sua saúde.

Por exemplo, pede-se aos pacientes que segurem diferentes garrafas com a mão esquerda, na frente de seus corações, e esticar horizontalmente o braço direito. O médico empurra a mão para baixo para testar a força do deltóide (músculo do ombro).

A técnica tem seus limites, e não acho que seja razoável tentar fazer dela um método universal de conhecimento, como alguns parecem estar fazendo. Ainda assim, é um fato surpreendente que a resistência do músculo seja, às vezes, significativamente mais forte ou mais fraca, dependendo do que a pessoa segura ou pensa.

Assim que você começa a perceber auras, descobre que claras diferenças podem ser sentidas na energia de uma pessoa quando elas pensam em coisas diferentes ou enquanto seguram substâncias diferentes. Para perceber isto, você nem mesmo precisa "ver auras", senti-las é o bastante.

7.10 Vata, pitta, kapha,

Em Ayurveda, a diagnose está em discernir qual destes três princípios (chamados os três doshas) predomina em um paciente. Pacientes são classificados adequadamente como "vata", "pitta", ou "kapha", ou "vata-pitta" (se os dois doshas estão super ativos, vata mais que pitta), ou "pitta-vata", ou "kapha-vata", e assim por diante. O método Ayurvedico de alcançar esta diagnose é através da pulsação.

Eu estava trabalhando uma vez com um médico de Ayurvedica em Calcutá, e tínhamos planejado um procedimento (na verdade, era um jogo) no qual ele tomaria a pulsação dos pacientes e eu olharia a aura dos mesmos. Antes que ele desse sua diagnose, eu escreveria a minha em um pedaço de papel. Então nós comparávamos. Este médico era bastante famoso e chegava a ver até cem pacientes em um dia, o que não é tão incomum na Índia. Isto provou ser uma respeitável "amostra" para nos convencer da freqüência com que concordávamos. Chegamos na mesma diagnose em mais de noventa por cento dos casos.

Agora não pense que você precisa alcançar uma fase avançada para fazer por si mesmo. Você mal precisa ser capaz de ver auras, só precisa adquirir uma sensação delas. Sente-se em um bar em uma rua agitada, entre no processo triplo de visão e olhe as pessoas que passam. Tente determinar se são "vata" ou "pitta", etc. De preferência, consiga um amigo para fazer o mesmo com você, assim vocês podem comparar seus achados. Você se surpreenderá com que freqüência vocês concordarão.

7.11 comunicação trans-verbal

Sente-se na frente de um amigo e prepare-se para estabelecer contacto visual.

Tampe seus ouvidos e execute o processo triplo de visão.

Então seu amigo diz 5 frases sobre ele. Cada frase é repetida 3 vezes. Cada vez que ele começa uma nova frase, ele indica o número correspondente com os dedos (frase 1, frase 2...) Uma das frases é falsa. Sua tarefa é achar qual é a falsa, tendo apenas a aura como referência.

Repita o exercício, desta vez sem tampar seus ouvidos. Tente se apoiar apenas na aura, e não no que ouve, para discernir qual declaração é falsa.

Dicas

Uma conclusão iluminada é que você, algumas vezes, terá mais sucesso sem escutar nada e apenas olhando a aura, em vez de analisar o conteúdo das mensagens.

Não hesite em trapacear, dando mais de uma falsa declaração, para acrescentar ao esporte!

7.12 Mais sobre visão

Steiner previu que nossos sentidos atuais vão todos seguir um processo de evolução semelhante, assim haverá um dia em que os seres humanos poderão cheirar, ver, ouvir, degustar,... com o corpo inteiro e não só por um órgão particular. É como se o órgão localizado estivesse lá para nos ensinar uma sensação particular, e quando a lição está completa, já não precisamos mais dele.

Como a sensação de calor é muito mais antiga, e por conseguinte, mais integrada em nosso ser, é mais fácil para nós reconhecermos o que é calor, independentemente de qualquer objeto. Nós podemos captar a pura qualidade do calor. Vamos desenvolver isto como uma analogia para entender mais sobre o estado de visão.

No princípio pode ser difícil de adquirir uma sensação do “estado de visão”, significando o fato de ver, independente de qualquer imagem em particular. Nós entendemos o que é ver uma árvore, ver uma luz ou até mesmo ver uma aura... mas a nudez do estado de visão pode não ser tão óbvio.

Neste momento, na vida diária da maioria dos seres humanos, o primeiro e o terceiro elemento se perderam, o que significa a consciência da percepção e do processo perceptivo. Ao ver uma árvore, por exemplo, há um reconhecimento mental da árvore, mas não há nenhuma consciência de quem vê a árvore, nem do processo pelo qual a árvore é percebida. Uma assimilação acontece com o objeto de percepção. Tornar-se ciente do “estado da visão” é estar ciente do no. 3, o processo de percepção.

Conforme você continua praticando nosso triplo processo de visão, seu “estado de visão” se desenvolverá gradualmente. No princípio, pode parecer vago, mas conforme exercita, adquirirá uma qualidade mais tangível e ficará tão claro e óbvio quanto a percepção do calor. Também podemos comparar o estado de visão a um músculo que não foi usado por muito tempo. É provável que ao reativar o músculo, ele esteja lento no princípio: você mal consegue senti-lo, você nem mesmo sabe quando está contraindo ou não, e sua contração é bastante fraca. Uma vez que você tenha trabalhado e ativado seu estado de visão, ele fica tão claro e tangível quanto contrair seus bíceps. De fato, esta parte do processo de alquimia interna é semelhante à construção do corpo físico, mas de forma não-física, na edificação do corpo sutil.

Agora, há um paradoxo. Quando você quer ficar ciente de seu estado de visão, o que você faz? Você se certifica de que não está olhando nada em particular, que o conteúdo da imagem não te interessa. Em outras palavras, você tira uma das duas

laranjas da cesta. Você se livra do no.2) objeto de percepção; e então, a segunda laranja (estado de visão, o processo de percepção) fica eminente.

Mas uma vez que seu estado de visão tenha evoluido, você passa a operar de um modo diferente: Você se sintoniza em um objeto ou uma pessoa, “liga” seu estado de visão, e automaticamente você “vê”. Não importa se o objeto de percepção está bem na sua frente ou do outro lado do planeta, ou mesmo do outro lado da galáxia. Você vê. E freqüentemente algo estranho acontece: você pode muito bem optar por fechar os olhos a fim de ver melhor algo que está bem na sua frente.

Então a pergunta seguinte é: como você pode estar completamente desinteressado no objeto, se usa o estado de visão como um meio de vê-lo? A chave para este paradoxo é: uma vez que você alcançou essa fase, não está mais olhando o objeto com sua mente. A mente se cala e você está vendo através de uma camada sua muito mais profunda e mais verdadeira. Uma condição prévia básica para uma percepção mais elevada repousa no silêncio da camada de consciência mental ordinária.

7.13 Intermezzo: que olho é você?

Sente-se na frente de seu par e se prepare para estabelecer contacto visual. Lembre-se que suas costas devem estar retas e que se você não pode tocar o nariz do outro com a palma de sua mão, é sinal de que está muito longe. (Este exercício também pode ser administrado por você usando um espelho.)

Pratique uma pequena reconexão no olho, com seus olhos fechados (como explicado na seção 5.3).

Abram os olhos e começem a contemplar o olho direito um do outro. Seu foco está no olho direito de seu amigo e seu amigo está focado em seu olho direito. Para evitar qualquer confusão, eu recomendo que ambos levantem sua mão direita no começo da prática, para certificar de que ambos estão contemplando o olho certo.

Então comece a praticar o processo triplo de visão (seção 5.13) com o foco imóvel entre as sobrancelhas, a consciência do estado de visão, e o sentimento no coração.

Continue a prática por aproximadamente 5 minutos. Então feche os olhos, faça um pequeno intervalo e esquente seus olhos com as palmas de suas mãos como descrito previamente.

Novamente abra os olhos e mostrem um ao outro sua mão esquerda para evitar qualquer confusão. Comecem a contemplar olho esquerdo um do outro, e repita a prática durante alguns minutos.

Feche os olhos e cubra-os com suas palmas, esquentando seu coração (seção 5.5).

Troque impressões com seu amigo.

Depois de ter feito este exercício com centenas das pessoas, eu não acredito em uma palavra da suposição de que um de seus olhos espelha seu Self Superior, e o outro o inferior. (A propósito, presume-se de que é o direito que espelha o Self

Superior.) Ainda assim, é fascinante ver como alguém pode parecer tão diferente dependendo em qual olho você está focando. Você obviamente conecta com sub-personalidades bem diferentes em cada um dos olhos, e definitivamente há mais que uma sub-personalidade relacionada a cada olho. É interessante lembrar de que a palavra “pessoa” vem do latim através da palavra Etrusca: “persu”, que significa máscara!

7.14 A técnica do Sim / Sim

Então... o que? Barreiras, telas mentais, hábitos preguiçosos de auto-proteção da consciência mental, pesados condicionamentos, como uma grossa parede ao nosso redor – na realidade, estes são os bloqueios.

A técnica seguinte foi projetada para te ajudar a derrubar as barricadas da mente. Requer que alguém se sente e pratique com você; você não pode executá-la só na frente de um espelho.

Sente-se na frente um do outro com suas costas retas. Se você não pode tocar no nariz de seu par com a palma de sua mão, então já sabe que está muito longe.

Feche seus olhos e faça um reconexão. Execute a fricção na garganta. Construa a vibração no olho. Então passe 1 ou 2 minutos no espaço púrpura.

Abra os olhos. Execute o triplo processo de visão (foco no olho, estado de visão, e sentindo no coração, como explicado na seção 5.13). Tente receber o outro, levá-lo para dentro de seu coração.

Então um diz, “Sim” e o outro, quando estiver pronto, responde “Sim.” Ambos vão dizendo “Sim”, um em seguida do outro.

Esta prática é uma prática de coração. Você não pode enganar. Se deixar qualquer barreira ou restrição, o outro a sentirá imediatamente, e o milagre não acontecerá. Você tem que dizer um “Sim” que seja realmente um “Sim”, e colocar cada vez mais significado e abertura nele. O “Sim” tem que vir do coração. Você tem que trabalhar aprofundando cada “Sim” um pouco mais, até que alcança uma aceitação total da outra pessoa. E então, vá mais adiante. Dê um “Sim” que seja uma aceitação do mundo inteiro através daquela pessoa à sua frente.

Continue a prática pelo tempo que quiser. Então, demore uns bons 2 ou 3 minutos cobrindo seus olhos fechados com as palmas das mãos, deixando o calor das mãos alcançar o coração através dos olhos.

Dicas

Você ficará surpreso ao ver quantas pessoas articulam um “Sim” que, verdadeiramente, significam “Não”, ou então dizem, mecanicamente, um “Sim” depois do outro que simplesmente não significam nada.

Ponha tudo de você nesta prática, e depois de alguns minutos, você mal será capaz de articular qualquer coisa. A palavra parece vir de longe, muito longe. Isto pode levar a uma intensa experiência de sua própria verdade.

Não há nenhum limite quanto ao tempo para continuar esta prática – pode ser horas se quiser.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO 8

PRÁTICAS NO CORPO ETÉRICO

É preferível não executar os exercícios deste capítulo logo no começo de uma sessão. Comece com algumas práticas de circulação energética para esquentar seu corpo etérico.

Pratique 8.1 A camada etérica como um todo

Sente-se com suas costas retas em uma posição de meditação. Mantenha seus olhos fechados ao longo da prática.

Esfregue suas mãos e fique imóvel durante alguns segundos, com as palmas para cima. Fique ciente da vibração nas mãos e no olho. Use a fricção na garganta para intensificar a vibração, e conectar o olho e as mãos.

Execute a circulação energética em alguns meridianos, como indicado na seção 6.3.

Então fique ciente simultaneamente da vibração em todas as linhas nas quais você trabalhou: consciência de todos os meridianos ao mesmo tempo. Conecte tudo ao seu olho através da fricção.

Então fique ciente da camada vibratória como um todo. Consciência de tudo aquilo que está vibrando, dentro e ao redor de seu corpo. Deixe sua percepção ser completamente absorvida na vibração.

Quando você sente a vibração por toda parte seu corpo, e nada além de vibração, significa que você mudou completamente sua consciência do corpo físico para o corpo etérico.

Pratique 8.2 O éter de vida

Repita prática 8.1: entre na percepção da camada etérica como um todo. Permaneça completamente imóvel e sinta a vibração por toda parte de seu corpo.

Então tente discernir: onde está a força de vida nesta vibração? O que é isso que mantém seu corpo físico vivo? Sintonize no conceito vida.

Dicas

Embora todo o corpo etérico tenha a ver com a força de vida, uma de suas camadas é mais especificamente relacionada à vida: o éter da vida. Ocultistas discerniram, tradicionalmente, quatro camadas no corpo etérico: o éter da vida, o

éter químico, o éter de luz e o éter de calor. A palavra “camada” pode ser confusa porque os quatro éteres não são empilhados um em cima do outro, como camadas de um bolo. Na verdade, elas penetram uma na outra, como água penetra uma esponja.

A força de vida, realmente, é a energia mais preciosa. Conectar com o éter de vida é uma experiência muito especial. Apenas palavras não podem descrever a essência da consciência associada a isto. O éter de vida aparece como um princípio universal, certamente não limitado ao corpo físico. Se tentar localizar sua origem, sua consciência será levada para lugares misteriosos. Seguir os éteres até suas devidas fontes é uma poderosa técnica de clarividência e de viagem.

Tente repetir esta prática em diferentes momentos do dia, como de manhã e à noite, para sentir se nota qualquer diferença em sua energia de vida. Também dê uma olhada nela quando estiver se sentindo muito cansado.

Embora seja um pouco prematuro gastar muito tempo tentando discernir estas quatro camadas neste momento, é bom se lembrar desta quádrupla divisão do etérico. Isto facilitará discerni-las conforme sua percepção se desenvolve.

É interessante que sempre achemos mais fácil perceber o que nossa mente pode entender. Percepções para as quais não temos nenhum padrão de explicação provavelmente serão perdidas, especialmente quando são vagas no princípio.

Pratique 8.3 Explorando diferentes qualidades do etérico

Fique ciente de sua camada etérica como um todo como foi descrito na prática 8.1.

Permaneça completamente imóvel e tente discernir diferentes qualidades no éter.

Então explore várias partes do corpo e compare a diferença na qualidade de vibração de uma parte para outra. Se você pôde adquirir uma sensação do éter de vida, por exemplo, veja se ela pode ser achada igualmente em toda parte do corpo.

Primeiro compare os membros e o tronco. Que diferença pode sentir entre a vibração nos membros e no tronco?

Então compare o tronco e a cabeça. Como a vibração na cabeça difere da do tronco?

Então explore os órgãos, um depois do outro. A vibração é mais intensa em alguns deles?

Como a qualidade da vibração difere de um órgão para outro?

Você tem a impressão de que algum órgão ou parte do corpo são abundantes com força de vida? Sente que outros parecem vazios da mesma?

Dicas

Tradicionalmente, o fígado é o órgão do etérico e da força de vida – conseqüentemente a conexão entre as palavras “vivo” (live) e “fígado” (liver) pode ser achada em vários idiomas. Você concorda?

Se você está sofrendo de qualquer desordem física, inclua a área correspondente no exercício.

Pode ser interessante repetir esta prática em circunstâncias diferentes, por exemplo uma ou duas horas depois de uma comida pesada.

Pratique 8.4 Explorando os limites

Continue explorando a vibração fora dos limites de seu corpo físico. Tem limites definidos? Sua vibração se entrosa com a vibração de qualquer objeto ao seu redor?

Pratique 8.5 Explorando as circulações do etérico

Comece com o corpo inteiro. Fique ciente do corpo de energia como um todo e procure circulações.

Algumas destas circulações são mais intensas que outras? Existem grandes e pequenas?

Qualitativamente, você pode perceber diferenças entre vários fluxos? Alguns deles parecem mais mornos, e outros mais gelados? Alguns comunicam alguma sensação semelhante a um dos quatro elementos (fogo, água, ar ou terra)?

Explore parte por parte: a cabeça, o pescoço, os ombros e o topo do tórax, os braços, o tórax, o abdômen acima do umbigo, o abdômen abaixo do umbigo, as pernas.

Então volte para a percepção do corpo etérico como um todo, a vibração por toda parte do corpo.

Repita a sucessão algumas vezes.

Pratique 8.6 A vibração do etérico fora de seu corpo

Este exercício é melhor ser praticado na natureza, como em uma floresta por exemplo. Porém, um quintal com um pouco de grama e uma ou duas árvores é suficiente. Alguns vasos de plantas e um gato também servem!

Faça uma pequena meditação de terceiro olho (seção 3.7) e então aplique a prática 8.1 para reconectar com toda a camada vibratória dentro de você. Sinta a vibração da força de vida que penetra seu corpo. Ao mesmo tempo, permaneça completamente atento à vibração entre as sobrancelhas.

Então sintonize em uma árvore ou uma planta e tente perceber a vibração dentro dela. Não toque a planta, apenas se sintonize nela de longe. Continue explorando a qualidade da vibração da planta por alguns minutos.

Quão distante a vibração da planta se estende além de seus limites físicos?

Ao sintonizar na vibração da planta, você pode perceber qualquer circulação?

Então coloque suas mãos retas a alguns centímetros da planta, sem tocá-la. Repita a mesma sucessão: sinta a vibração da planta, explore suas qualidades.

Sintonize de longe em outra planta. Repita a mesma sucessão, mas ao mesmo tempo compare a qualidade da vibração da planta com aquela de antes. Então ponha suas mãos perto da planta e explore sua vibração novamente.

Repita o mesmo com plantas diferentes.

Então tente se sintonizar em animais e explorar a qualidade da vibração deles.

Dicas

Esta prática torna a natureza um campo fascinante para exploração. Apenas avance um passo adiante e a comunhão com a natureza se torna uma realidade tangível.

É ainda um fato confrontante e básico sobre percepção que uma vez que você pode sentir algo dentro de você, também pode sentir o mesmo fora de você. Por exemplo, quanto mais familiar você se torna com a vibração dentro de seu corpo, mais fácil se torna sentir tudo ao seu redor. Deveria ser enfatizado que esta observação não só se aplica à camada etérica mas para o espectro completo de percepção sutil.

Enquanto faz estes exercícios, não se esqueça de seu foco no olho: permaneça completamente consciente da vibração entre as sobrancelhas. O que quer que seja que você deseja contactar, sinta-o através do espaço entre as sobrancelhas.

Algumas correntes e lagos têm uma qualidade particularmente rica de vibração e comunicam bonitas forças de alma quando você se sintoniza nelas. O mesmo com

o oceano. Passar um tempo na natureza ajudará a desenvolver sua percepção. Além de aumentar sua experiência da vibração, sintonizar nas forças da natureza provocarão vastas realizações.

Pratique 8.7 Vibração das refeições

Conforme a percepção da vibração fica mais familiar, é essencial integra-la em suas atividades diárias. Isto dará outra dimensão para sua palheta de experiências conscientes.

Na hora das refeições, por exemplo, brinque com a vibração. Sinta na comida antes e enquanto come. Comida engolida sem percepção é como veneno para a sua alma. Sentir a vibração te dará visões completamente diferentes do valor de certos alimentos. Mesmo alguns pratos de boa aparência podem, de repente, parecerem horríveis, enquanto outros desinteressantes ficam fascinantes.

Compare a vibração das comidas congeladas, comidas enlatadas, pratos cozinhados no microondas... Você pode sentir alguma diferença entre frutas e legumes orgânicos e não-orgânicos?

Aplique sua percepção quando for fazer compras. Você descobrirá que alguns legumes quase pulam para dentro de suas mãos.

Durante a digestão, é também bastante informativo se sintonizar em seu estômago (bem debaixo do coração, atrás das costelas esquerdas) e tentar sentir a vibração neste órgão ao executar a primeira parte da digestão. Você perceberá imediatamente que comidas diferentes criam tipos bem diferentes de vibração.

Prática 8.8 A vibração em seu banho

Entre em uma banheira.

Não só seus ombros mas também a parte de trás de sua cabeça e suas orelhas devem submergir na água. Uma boa posição é deitar na água com suas pernas cruzadas, quase do mesmo modo como quando você se senta de pernas cruzadas, assim seu tronco e sua cabeça flutuarão harmoniosamente e sem esforço. Mantenha os braços do seu lado ao invés de na barriga, para expandir o peito.

Aguarda imagem

Posição certa

Porém, se suas pernas estão em uma posição como na figura abaixo, o que é incorreto, seu tronco tende a afundar na água e seus músculos abdominais ficam tensos.

Aguarda imagem

Posição errada

Se você está familiarizado com Hatha-ioga, você também pode tentar tomar banho em matsyasana, postura do peixe.

Mas a posição mostrada no começo desta seção é suficiente. Você precisa ficar confortável e de alguma maneira imóvel o maior tempo possível, assim é preferível adotar uma posição sem esforço.

Assuma a posição e relaxe durante algum tempo na banheira.

Edifique a vibração no olho e fique ciente de sua vibração etérica como um todo. Respire com a fricção na garganta. A fricção assumirá uma nova dimensão com suas orelhas na água.

Então fique ciente da vibração da água. Esqueça completamente de seu corpo, apenas se sintonize na água. “Torne-se” a água e sinta sua vibração. Você descobrirá que nem todas as águas tem as mesmas qualidades. Até mesmo de um dia para o outro, a vibração da água da mesma banheira pode variar significativamente.

Então, depois de um tempo suficiente, comece a sentir a interação entre a vibração da água e sua própria vibração. Como a última é afetada pela primeira?

Dicas

Diz-se que o corpo físico é relacionado ao elemento terra, o corpo astral ao elemento ar, o Self ao elemento fogo e o corpo etérico ao elemento água. É então bastante apropriado explorar profundamente seu etérico enquanto na água. Não hesite em repetir todas as práticas deste capítulo e descubra as qualidades, circulações e limites de seu etérico enquanto estiver na banheira.

Nunca perca uma ocasião para sintonizar na vibração sempre que estiver na água. Você se surpreenderá quão refrescado você se sente depois de tomar um banho de acordo com estes princípios. Você também pode incorporar um pouco de óleos essenciais e várias substâncias (naturais) no banho e descobrir se pode sentir qualquer modificação na qualidade da vibração (na água e em você). Óleos essenciais são sutis: é quando você se sintoniza na energia deles que pode se beneficiar da maioria de seus efeitos.

Um excelente suco para pôr em uma banheira pode ser preparado ralando um pouco de gengibre e ferver em fogo baixo durante dez minutos. Coe e coloque o líquido na água da banheira. O efeito de limpeza na pele é notável.

Esta nova percepção da água tornará mais fascinante tomar banho em lagos, rios, cachoeiras ou no oceano. Mas não o tornará, necessariamente, mais atraído a piscinas públicas, nas quais, às vezes, todos os tipos de vibrações indesejáveis se acumulam.

Prática 8.9 Excreção etérica ao término de um banho

Ao término de seu banho, enquanto estiver completamente ciente da vibração por toda parte de seu corpo, procure por energias dentro de você que pareçam obscuras ou negativas. Passe um minuto explorando e sentindo as vibrações indesejáveis.

Então libere as vibrações negativas na vibração da água. Use exalações longas, conscientes, acompanhadas por uma fricção na garganta vigorosa, enquanto

empurra as vibrações indesejáveis para fora de sua camada etérica. Esta é uma das chaves de excreção etérica: funciona melhor ao exalar, e melhor ainda se você exala “com intenção”, pondo tudo de você na ação de empurrar a respiração para fora em vez de exalar mecanicamente. Para este propósito particular de excreção, faça fricção enquanto exala, não enquanto inala. E a fricção deve ser significativamente mais intensa que a habitual.

Não demore muito na banheira depois que você termina o processo de excreção.

Dicas

Tente usar esta técnica quando estiver sofrendo de uma enxaqueca. Quando aplicada cedo o bastante, no começo da crise, freqüentemente dá resultados excelentes.

As práticas deste capítulo certamente abrem novas perspectivas em relação à hidroterapia.

Depois desta prática de excreção não permita que ninguém entre na banheira. Deixe a água ir embora. Sob circunstâncias normais, não há nenhuma necessidade para se preocupar por demais em ter que limpar a própria banheira. Ainda assim, você deve ter cuidado se muitas pessoas estão usando a mesma banheira. (Gurus hindus puseram grande ênfase em ter seu próprio banheiro privado.)

Algumas pessoas tendem a sentir incômodo se tiram o tampão e deixam sair a água enquanto ainda estão no banho, como se um pouco da própria energia fosse levada embora. Experimente e veja se isso te diz alguma coisa.

8.10 prática de Loo

Quanto mais você exercita sua capacidade de excreção etérica, mais ela se desenvolverá em uma função tangível. Você sentirá certas vibrações etéricas deixarem seu corpo etérico tão claramente quanto sente as fezes deixarem seu corpo físico.

Certas excreções etéricas podem acontecer sem qualquer excreção física, porém, deve ficar claro que supõe-se que todas as excreções físicas são acompanhadas de etéricas. Mas devido ao que os homeopatas chamam de miasma psórico inerente à população, excreções etéricas não são nada como deveriam ser.

Fique ciente de sua camada de vibração enquanto urina ou defeca. Coloque-se liberando vibrações etéricas negativas ao mesmo tempo que físicas. Você ficará realmente surpreendido com a intensidade dos resultados e do bem-estar geral que é gerado.

Embora eles normalmente passem desapercebidos, fortes e inesperados movimentos de energia acontecem enquanto você urina e defeca. Isto explicaria o fato de que um número significante de pacientes que sofrem do coração morrem quando vão ao banheiro.

Pratique 8.11 Liberando na terra

Conforme sua capacidade para excreção etérica se desenvolve, fica possível operar não apenas purificacões na água, mas também na terra.

Tire seus sapatos e meias, e coloque suas solas e palmas na terra.

Mantenha seus olhos fechados. Empenhe a fricção na garganta, sinta a vibração em seu olho e por toda parte de seu corpo. Então se esqueça de seu corpo e sinta a vibração da terra.

Depois de 1 ou 2 minutos comece a excretar vibrações etéricas na terra. Use exalações profundas, reforçadas por uma fricção forte. Ponha as vibrações não desejadas na terra enquanto o ar está saindo de sua boca. Para a terra, estas não são vibrações nocivas. Elas serão transformadas em adubos e processadas em renovadas forças da natureza.

Dicas

Esta prática também pode ser eficiente para liberar raiva ou tensão.

Como com qualquer coisa poderosa, esta técnica deve ser usada com moderação. Caso contrário, pode resultar em uma certa diminuição de suas energias.

Pratique 8.12 Abraçando árvore

Este é outro exercício relacionado a excreção etérica. Da próxima vez que estiver em uma floresta, escolha e sintonize em uma árvore grande, com a qual você sinta afinidade.

Então vá e abrace a árvore. Adquira o máximo de contato de superfície possível: segure o tronco com seus braços, aperte seu tórax, sua barriga e suas pernas contra ele.

Libere qualquer vibração em excesso na árvore. Excrete-as do mesmo modo como faz na água da banheira. Apresente-as como um presente para a árvore. Agradeça a árvore quando terminar.

Dicas

Quanto a energias negativas, primeiro tente liberar na água ou na terra. Mantenha as árvores para vibrações mais sutis ou para o tipo de energia que está realmente impossibilitado de liberar por qualquer outro meio. De qualquer maneira, você não fere a árvore fazendo isto, mas a presenteia com algo valioso. Embora para você a vibração relacionada a um humor deprimido ou o começo de uma gripe possa parecer negativa, para a árvore é uma energia altamente evoluida e sofisticada. Se você usar sua sensibilidade, poderá escolher árvores que anseiam pelo que você está tentando eliminar.

Esta técnica pode fazer milagres. Mas você tem que ficar contra a árvore o tempo suficiente, uns 10 a 15 minutos, ou mais se puder. Você precisa dar a árvore tempo o bastante para receber o que você está tentando dar.

Prática 8.13 Chorando

Derramar lágrimas pode ser uma ocasião para liberar tensão emocional e energias indesejáveis, especialmente se você usa sua nova capacidade de excreção etérica. Ponha tudo de que você quer se ver livre nas lágrimas.

Poder chorar (à vontade, se possível!) é uma valiosa habilidade no caminho da auto-transformação, pois te permite limpar a fundo o coração. Se você é o tipo de pessoa que nunca consegue chorar, eu sugiro que você se esforce para recuperar esta habilidade. Use qualquer truque que puder, desde descascar cebola até métodos mais sofisticados de arte dramática.

Por outro lado, se você é o tipo de pessoa que chora demais, pode ser que liberando mais através de suas lágrimas, você não precisará chorar tanto, a idéia é aumentar a qualidade para reduzir a quantidade.

Pratique 8.14 Chupando o cítrico

Você conseguiria pegar uma laranja ou uma toranja e fazer o mesmo?

Deite-se. Ponha uma boa, saudável (e de preferência orgânica) laranja sobre seu esterno, contra a pele.

Feche seus olhos. Fique ciente da vibração no olho. Fique ciente da vibração de seu corpo por toda parte, e em seu tórax em particular. Então fique ciente da vibração dentro da fruta.

Comece a puxar a vibração da fruta para sua própria camada de vibração.

Prática 8.15 Bocejando

Bocejar é um desses pequenos movimentos internos que podem liberar grandes ondas de energia inesperadamente. Bocejar pode ser considerado como uma circulação energética formal: é uma ação, um movimento físico que pode ser seguido por um movimento de energia ou onda etérica. Como acontece com todos

as circulações energéticas, o movimento de energia é mais importante que o movimento físico. Mas como descrevemos antes (seção 6.3), este movimento de energia tem que ser permitido, caso contrário não acontecerá, ou só acontecerá fracamente. É uma dessas funções naturais que nosso corpo etérico não executa mais automaticamente.

Suprimir um bocejo é um condicionando perverso vindo da educação repressiva. Quando plenamente executado, o bocejo liberta o coração, como faz o choro. Também liberta muitas tensões que, caso contrário, se acumulariam nos olhos, por conseqüencia a pequena lágrima que aparece no canto dos olhos depois de um bocejo completo, generoso.

Vamos ver como você pode tirar mais proveito de bocejar. Se observar de seu olho, verá que quando boceja, a maioria das pessoas tende a liberar energias pela boca. Se você puder se dar conta desta liberação de energia e ampliá-la “com intenção”, ao bocejar, isso já será uma melhora significante.

Mas há um modo mais iluminado de bocejar. O princípio geral é bocejar para cima. Você tem que manipular todos os músculos da parte de trás da garganta para o movimento de energia ser dirigido para cima, para o topo da cabeça, ao invés de horizontalmente pela boca. Enquanto boceja, tente prolongar a faringe. A boca não tem que estar muito aberta, na verdade, pode ser mantida quase fechada. Foque toda sua atenção no topo da parte de trás da garganta, atrás da cavidade nasal. Esta área, no telhado da faringe, é muito associada com o metabolismo do néctar da imortalidade.

Dicas

Se você for rápido o bastante, pode usar também o espirro como uma liberação de energia.

Você deve ter notado como bocejar é contagioso. Em uma série de conferências dadas em Kassel, em junho e julho de1909, Rudolf Steiner explicou que, na Atlantida, influências subconscientes passavam mais livremente entre seres humanos. Um homem poderoso podia elevar o braço, e apenas com o jogo destas influências subconscientes, todas as pessoas ao redor dele se sentiam compelidas a erguer os respectivos braços automaticamente. Bocejar foi o que restou deste tipo de inclinação.

8.16 o lado certo do anel

Então coloque o anel, e fique novamente consciente da vibração no olho e no dedo. Permaneça imóvel por mais ou menos um meio minuto.

Então tire o anel, vire-o e o coloque de volta de outro modo. (Um anel tem dois lados. Assim depois que você coloca o anel no outro lado do círculo, o lado que era mais perto da junta está agora mais longe dela.)

Fique imóvel novamente, sintonize na vibração no olho e no dedo. Execute a fricção na garganta. Compare a vibração com o que você estava

sentindo na outra posição. A corrente de vibração gerada pelo anel parece, freqüentemente, bem diferente.

Qual é o jeito certo? Tente cada posição algumas vezes, até que possa decidir qual parece ser a melhor, a “certa”, a que melhor sustenta sua energia, e qual você sente como a “errada”, retrógrada e que funciona contra você.

Dicas

Muita força pode ser armazenada em um anel, com ou sem uma pedra montada. Quanto mais potente o anel, mais importante é usá-lo do lado certo.

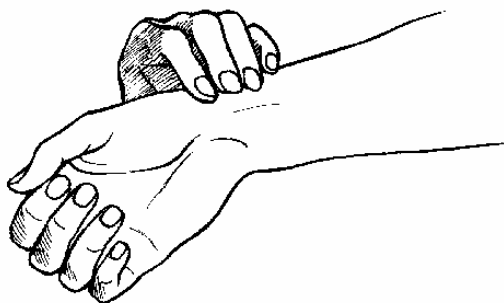
Um pêndulo também pode ser usado para confirmar o lado “certo” do anel.

8.17 Uma nota sobre relógios de pulso

Fique atento! Vistos do olho, relógios parecem muito mais tóxicos do que normalmente se acredita. Isto se aplica especialmente a relógios de quartzo: é como uma chicotada lançada em seu corpo etérico a cada vibração do relógio. Mas até mesmo sem quartzo, todos os relógios tendem a criar um campo etérico perverso e são uma interferência principal no fluxo natural de suas energias.

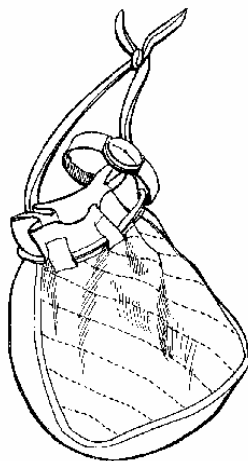
Aqui vai uma experiência simples para o convencer do efeito pernicioso dos relógios. Para isto, você precisará de um amigo e um pêndulo. (Uma chave ou um anel no final de uma linha de algodão de 15 centímetros (3-inch) fará perfeitamente o papel de pêndulo. É melhor evitar linha sintética).

Peça para seu amigo que tire o relógio. Segure o pêndulo em uma de suas mãos, e com a outra meça o pulso da mão direita de seu amigo. Isso levando em consideração que seu amigo sempre usa o relógio do lado esquerdo. Se ele usa o relógio do lado direito, então comece medindo o pulso da mão esquerda.

Enquanto segura o pêndulo em uma mão e mede o pulso com a outra, vá para o olho, fique ciente da vibração, e respire com uma fricção leve. Então sintonize na energia da pulsação. Tente sentir a vibração na artéria. O pêndulo começará a girar em uma direção.

Agora repita a operação com a outra mão de seu amigo. Sintonize na vibração da pulsação. Você verá que na maioria dos casos o pêndulo começa virando na outra direção. Este fato é bastante normal: isto apenas mostra que a energia de cada braço tem uma polaridade diferente.

Então repita a operação depois de pedir a seu amigo que coloque o relógio. Meça o pulso da mão com o relógio, sintonize-se, e... surpresa! O pêndulo ou deixa de girar, ou gira na direção oposta de quando estava sem o relógio. Isto significa que o relógio de pulso cancela ou inverte a polaridade de energia do braço no qual é usado – uma observação realmente confrontante!

Não há nenhum lugar certo para usar relógio em seu corpo. Enfermeiras tem o hábito de prender o relógio perto do coração, o que, certamente, não é aconselhável. Contanto que o relógio esteja em contato com o corpo, ou muito perto dele (menos de 1 ou 2 polegadas fora), cria uma interferência principal em seu etérico. Essa é a razão pela qual o efeito será basicamente o mesmo se você decide manter o relógio em seu bolso em vez de usá-lo em seu pulso.

Um relógio deveria ser levado em uma bolsa, e não em você. Por exemplo, é muito possível prender o relógio de certo modo à correia de sua bolsa que facilite ver de longe. Por que não começar uma nova moda ?

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO 9

CONSCIÊNCIA

Nota: Ao longo deste livro, sempre que o termo “o olho” é mencionado, refere-se ao terceiro olho, e não aos dois olhos físicos.

9.1 Estado de Centro por vigilância no olho

Pegue outro objeto e comece a olhá-lo. Ao mesmo tempo, permaneça atento da vibração entre as sobrancelhas. Outra descoberta é que sua mente tende a se aquietar. Mais uma vez, você não está tentando fazer sua mente silenciosa,

mesmo porque é inútil tentar alcançar silêncio interno lutando contra a mente. Assim, não tente nada, não faça nada, apenas mantenha alguma consciência da vibração no olho. E como um subproduto, você achará que sua mente está mais quieta que o habitual.

Como isto acontece? Uma vez estando no olho, você já está um pouco fora de sua mente. Lembre-se do exercício de contacto visual que fizemos na seção 5.9. Nós estávamos observando a camada de consciência mental ordinária, chamada de manas em Sanskrito. Esta manas-mente, feita de agarrar e condicionar, é a fachada, o que vai falar em sua cabeça todo o tempo. E o terceiro olho é o portão que o conduz para fora disto. De forma que, cada vez que você entra em seu olho, você dá o primeiro passo para estar fora da mente, e então tudo se tranquiliza.

Repita esta prática (9.1) inúmeras vezes. Escolha alguns objetos ao seu redor e gaste algum tempo olhando cada um deles. Cada vez, há o objeto, há você, e há a consciência da vibração/formigamento/pressão entre as sobrancelhas. Mantenha seus olhos abertos, pisque o menos possível. Continue respirando com a fricção na garganta. Observe sua própria consciência e veja como difere de quando não há nenhum foco no olho.

9.2 Alquimia interna

O estado de centro e quietude que surgem de estar no olho ilustram a natureza da alquimia interna. O olho é a estrutura, o estado de centro é uma de suas funções. Ative a estrutura e a função será realizada. Em vez de tentar lutar mentalmente contra sua mente para alcançar tranqüilidade interna, você constrói uma nova estrutura: o terceiro olho. E então, você tem só que “ligar” a estrutura para que a função, o estado de quietude, seja ativada.

Vamos pegar outro exemplo: meditação. Você pode ter chegado a um estado muito elevado de meditação uma ou algumas vezes em sua vida, por exemplo quando se retira de suas atividades diárias e medita durante alguns dias ou semanas. Entretanto, ao voltar a trabalhar e retomar sua vida habitual, o estado elevado de consciência enfraquece gradualmente você é pego de novo em sua rotina diária de pensamentos.

A resposta dada pela alquimia interna é: não lute para reter a experiência. Você não pode mantê-la porque está faltando o órgão exato, a estrutura de energia que lhe permitiria se estabilizar em um estado mais alto de consciência. Você precisa gerar tal estrutura. Comece por tecer o corpo de imortalidade. Abra o canal central de energia, no meio do corpo. Construa o centro coronário, no topo da cabeça.

Estamos agora na fase de edificar o terceiro olho, como um primeiro passo na realização do corpo de imortalidade.

9.3 Permanência no olho

Os caminhos espirituais são muitos e variados, e assim são suas técnicas. Eles o convidam a olhar o mundo e a você de ângulos diferentes. Mas há alguns pontos comuns à maioria deles. O tema central que pode ser achado em quase todos os

métodos de auto-transformação é a necessidade de manter uma consciência interna permanente.

Mestres indianos gostam de fazer com que seus discípulos ponderem sobre o que é que distingue um sábio iluminado de qualquer outro ser humano. O último pode ser mais inteligente, mais educado, mais bonito que o sábio. Ele pode ter todos os tipos de habilidades que o sábio não tem. Mas há uma característica fundamental que faz toda a diferença entre os dois: o sábio é permanentemente ciente e o outro não. O sábio explodiu em um espaço de consciência na qual a consciência interna é espontânea. A mente do outro se apega em pensamentos incessantes, percepções e emoções que obscurecem a percepção do próprio Self.

Para sustentar esta consciência, todos os tipos de métodos foram projetados por gerações de inventores espirituais. Alguns usam um mantra, uma sucessão de sons dotados de poder, e o repete por dentro a todo momento! Como o grande iogue Ramdass, por exemplo, que alcançou sua iluminação repetindo o mantra “Om Ram” sem parar durante vinte anos. Podem ser achadas práticas equivalentes no misticismo Cristão, na repetição constante de certas orações. O método pode ser muito poderoso, embora não seja adequado, necessariamente, a todo mundo: a repetição constante de uma sucessão de sons é mais um modo dentre muitos.

O problema é achar um método que se ajuste à sua energia, e aderir a ele. Eu sugiro que você se pergunte: qual é minha varinha mágica, isto é, qual é o mecanismo que estou usando para permanecer atento todo o tempo? E funciona? Se você quer seu desenvolvimento espiritual, então esta pergunta é vital, contanto que a resposta para a segunda pergunta não seja não, do contrário, você não é nem mesmo um candidato a estados mais elevados de consciência e iniciação.

Note que a técnica que é certa para você, nem sempre é aquela da qual gosta no princípio. O sucesso na prática espiritual vem de persistir. Se você estudar as vidas dos mestres iluminados, você descobrirá que freqüentemente, quando eles começaram seus caminhos, eles não entendiam nada do que estavam fazendo. A técnica que lhes havia sido dada, pela qual passavam para alcançar a iluminação mais tarde, parecia a eles árida, improdutiva e estranha. Dessa forma, por que eles se tornaram mestres enquanto muitos outros não chegaram a lugar nenhum? Eles persistiram, persistiram, persistiram... até o ponto em que a persistência ficou mais importante que a própria técnica, e acabou conduzindo a uma conquista fenomenal.

Assim, esta é a primeira extensão de sua busca espiritual em suas atividades diárias. Agora, cada vez que você caminha, pode ser um buscador. Você ou pode vagar sem qualquer consciência, tragado por seus pensamentos, ou pode estar totalmente na vibração entre as sobrancelhas.

O objetivo é estender sua consciência cada vez mais para suas atividades, até que você alcance um constante foco no olho. Em determinada fase, esta percepção no meio das sombrancelhas se tornará automática e sem esforço. Será integrada em todas suas ações. Então você se torna um candidato para a iniciação.

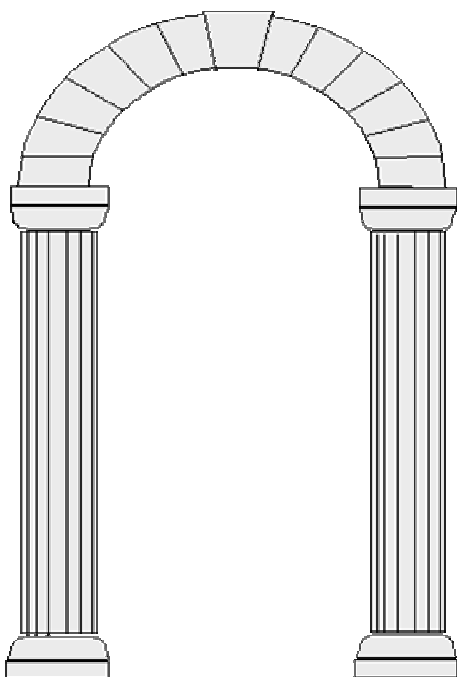
Pense em todos os monges que gastam suas vidas em um monastério com nada mais a fazer que rezar ou meditar de manhã até a noite. Só uma pequena porcentagem deles alcançará a iluminação que buscam. Como você poderia esperar ter uma chance, meditando apenas 20 minutos, duas vezes ao dia, e sendo pego no tumulto da vida moderna o resto do tempo?

A resposta está em estender sua consciência para toda situação de sua vida diária. Comece usando o mundo para se tornar mais consciente. Então o mundo se torna seu professor em vez de seu adversário. As circunstâncias mais insignificantes se transformam em oportunidades bonitas para testar e aumentar seu estado de centro e sua vigilância; porque é muito possível dormir em um monastério, se retirar em uma vida interna desconectada, que evita assuntos chaves e não conduz a lugar nenhum. Ao passo que se você aceita encarar o mundo, então o mundo terá certeza que você encara a si mesmo.

Agora, por favor, não transforme estar no olho num processo doloroso –divirta-se! As técnicas Clairvision foram projetadas para você brincar com elas. Pode haver um modo tolo em sua cabeça de manter a permanência todo o dia, apenas lembrando do seu propósito de vigilância de tempos em tempos e ficando bravo consigo mesmo por deixar sua mente vagar. Em vez de ser tragado por suas rotinas diárias e só se lembrar de vez em quando do foco no olho, sugiro que no princípio, você se comprometa a executar certas ações com uma consciência total entre as sobrancelhas.

Por exemplo, lave a louça 100% no olho. Se você puser tudo de você nisto, depois de algumas vezes ficará automático: cada vez que você começa a lavar, a presença no olho virá por si só. Provavelmente, você notará que lavar louça pode se tornar uma atividade muito refrescante se você usar um fluxo de água corrente, liberando suas tensões e energias negativas, conforme lava os pratos (técnica 4.12).

Vida no olho: dicas, truques e armadilhas

Uma boa idéia e deixar alguns recados espalhados para você se lembrar de se manter centrado: cada vez que você vê as “lembranças”, você volta para seu foco. Por exemplo, amarre uma tira ao redor do seu pulso, ou cole pequenos pedaços de papel em locais chaves em suas paredes. Ou escreva uma nota em seu espelho, pinte uma cor diferente em uma de suas unhas...

Portas e portões têm uma forte ressonância simbólica. Uma prática poderosa é se lembrar de sua aspiração espiritual cada vez que você cruza uma entrada.

Outro método poderoso é adquirir um relógio com uma contagem regressiva e fazê-lo soar, digamos, a cada sete minutos. Cada vez que você ouve o sinal, foca novamente sua consciência na vibração entre as sobrancelhas e

respira com a fricção na garganta durante dez ou quinze segundos. Sete é um bom número para auto-transformação. De fato, o que é importante não é a duração do intervalo mas o fato que o sinal e a prática são repetidos com regularidade extrema. Isto dá uma sensação de ritmo ao corpo astral e imprime profundamente em você o hábito de estar no olho.

Agora vamos tentar algo. Feche seus olhos, comece a respirar com a fricção, edifique uma forte vibração entre as sobrancelhas durante 1 ou 2 minutos. Então abra seus olhos, mantenha o foco o mais apertado que puder entre as sobrancelhas, e se olhe no espelho.

Obviamente seus amigos e parentes acharão um tanto confrontante se você se dirigisse a eles com uma cara assim! Então, o que fazer? Primeiramente, sempre que você estiver falando com alguém, pratique estar no olho e no coração (técnica 5.13), de forma que a intensidade de seu olho será temperada pela abertura e suavidade de seu coração.

Em segundo lugar, quando, por prática, você se estabelecer melhor em seu olho, os intensos semi-franzidos entre as sobrancelhas do começo desaparecerão e você parecerá bem normal. Enquanto isso, tente lidar com o fato diplomaticamente.

9.4 A colheita da permanência

Vamos revisar e tentar entender os benefícios que resultam de manter a consciência permanente no olho.

Consciência

Estado de Centro

Uma consciência além da mente discursiva

A razão é óbvia. O verdadeiro objetivo é a consciência do Self, e não só autoconsciência! Manas, a camada de consciência mental ordinária, que fala em sua cabeça todo o tempo, é o principal véu entre você e o Self. Dessa forma, o propósito é emergir fora da manas-mente para o Self, e não consentir que a manas-mente imite uma consciência mais elevada somando pensamentos após pensamentos.

Assim, é quando você começa a observar a mente de fora da mente que sua consciência se torna recompensada espiritualmente. E essa é a razão pela qual pode ser tão valioso trabalhar uma abertura de percepção: quando alcançada de acordo com nossos princípios, a abertura te permite sair da manas-mente. O ponto principal não é tanto ver auras e mundos não-físicos, mas ver “de fora da mente”. Então você começa a existir fora da gaiola.

Agora você pode entender melhor porque constantemente foi repetido neste livro que a essência não repousa naquilo que você vê, mas no fato de ver. Em termos de desenvolvimento espiritual, o conteúdo das visões é secundário comparado ao rompante fora da camada de consciência mental habitual. As pessoas que gastam muita energia tentando analisar o significado simbólico de suas visões perdem este ponto completamente.

Construindo o olho

Persistência neste trabalho também nutre várias mudanças fisiológicas nos nervos e glândulas que estão relacionadas ao terceiro olho. O terceiro olho não é físico, é um órgão de energia. Pertence principalmente aos corpos etérico e astrais, mas algumas estruturas físicas são conectadas em suas redondezas, e sofrem uma transformação profunda conforme o despertar acontece: a glândula pituitária, por exemplo, e mais recentemente, a glândula pineal. Estas duas, invariavelmente, são mencionadas por ocultistas de todos os tipos quando discutem o terceiro olho. Porém, uma investigação clarividente detalhada também revela mudanças significantes em outras estruturas, como a lâmina crivada do etmóide, por onde passam os nervos olfativos (por onde os nervos da mucosa nasal alcançam o cérebro), o quiasma ótico, o seio frontal, os canais nasais do esfenóide, e os ventrículos do cérebro (cavidades cheias de líquido dentro do cérebro).

Filtrando o mundo externo

Em outras palavras, você é permanentemente inundado com impressões não processadas: imagens, sons, cheiros e assim por diante. Estas correm para sua consciência e criam muito mais dano do que você pensa. Por analogia, é como se os nutrientes que você come fossem enviados diretamente aos órgãos e tecidos de seu corpo sem terem sido processados pela digestão. Se esse fosse o caso, seu corpo físico perderia sua identidade, se tornaria por demais "como se vê", e isso é exatamente o que acontece com sua consciência. Ela perde sua auto-identidade. O Self já não pode ser discernido no meio deste maremoto de impressões externas.

Quero insistir neste fato, porque parece essencial quando se observa a economia da consciência clarividentemente. Do mesmo modo que seu corpo físico é feito daquilo que você come, todas as impressões sensóriais contribuem para tecer sua camada de consciência mental. E na situação atual, uma espessa nuvem de matéria bruta astral está sendo permanentemente gerada em você, dia após dia, ocultando o Self.

O que acontece quando você permanece consciente em seu terceiro olho? São recebidas as impressões que vêm do mundo externo primeiro no terceiro olho em vez de correr diretamente para sua mente. Lembre-se dos exercícios sobre estado de centro no começo deste capítulo, onde você olha um objeto e permanece ciente entre as sobrancelhas. Automaticamente, é como se você estivesse olhando do terceiro olho, significando que as impressões visuais alcançam seu terceiro olho primeiro. Então, o que acontece? O terceiro olho "digere" estas impressões, filtrando-as e processando-as.

Entender e utilizar este princípio é suficiente em si mesmo para mudar um destino. O que se vê ao observar a mente clarividentemente? Os pensamentos da mente não são entidades abstratas, eles são feitos de uma certa substância. Claro que, esta substância não é física, apesar de existir como matéria, em um certo nível. E a qualidade de sua substância mental determina a qualidade de seus pensamentos. Pensamentos espirituais, ou mesmo apenas pensamentos inteligentes, simplesmente não podem crescer ou serem recebidos se a

substância mental é bruta e pobre. Se você quer seu desenvolvimento espiritual, sugiro que pondere sobre este ponto.

Prática 9.5

Você pode se sentar ou ficar em pé, mas certifique-se de que suas costas estão retas.

Fique ciente entre as sobrancelhas. (Logicamente, depois de ler este capítulo já deveria estar entre as sobrancelhas!) Fique imóvel. Evite piscar e movimentar seus globos oculares.

Imagens

Olhe um objeto ao seu redor. Olhe do olho. Receba o objeto no olho, entre as sobrancelhas. Tente pôr em prática o efeito de filtro que acabamos de discutir. **Tente sentir o "peso" das imagens em seu terceiro olho, como se as imagens estivessem pressionando entre suas sobrancelhas.** Tenha certeza de que nenhuma impressão visual se desvie do olho. Fique ciente do processo de todas as imagens físicas pelo terceiro olho.

Então abandone qualquer consciência do olho. Afrouxe seu foco. Comece a olhar os objetos do modo mental habitual... e veja a diferença. Você pode perceber que as vibrações que sua cabeça alcançam são menos sutis?

Sons

Utilize o mesmo método para sons. Coloque uma música e primeiro passe um minuto escutando-a sem qualquer consciência particular, e sem foco no olho. Tente apreciar a qualidade de vibração na qual é levado.

Cheiros

Agora pratique com algo que estimula a sensação de cheiro. Primeiro cheire a substância sem qualquer consciência particular. Então receba o cheiro de entre as sobrancelhas: cheire do olho. Como o primeiro difere daquele que é filtrado pelo olho?

Gosto

Comece a comer uma comida sem qualquer consciência particular. Então, depois de alguns minutos, comece a provar a comida do olho. Nesta instância, a diferença na qualidade de vibração será especialmente surpreendente.

Então pratique mais seletivamente com gostos e comidas diferentes. Observe e compare a ação dos gostos doce, salgado, ácido e outros em seu olho, um após outro.

Uma descoberta principal será que uma vez no olho, você não aprecia necessariamente as mesmas comidas de quando come sem consciência.

Prática 9.6

Pratique andando na rua com um total foco no olho. Tenha certeza que qualquer imagem, som, ou cheiro é recebido de seu olho. Depois de alguns minutos deixe sua consciência de lado. Receba tudo, sem qualquer foco em seu olho, mentalmente. Compare a qualidade das vibrações dentro de você.

Prática 9.7

O que é exatamente isso que o penetra quando você percebe uma imagem, um som, um cheiro...? Que tipo de vibração é recebida? Que tipo de substância sutil é adicionada ao seu ser?

Repita a prática 9.5, mas desta vez ponha toda a ênfase naquele que percebe – você. Olhe um objeto sem manter qualquer foco particular no olho. O objeto tem certas qualidades e também há uma certa qualidade de vibração dentro de sua cabeça.

O que é isso que se adiciona à sua própria vibração quando você recebe a imagem do objeto? O que muda em sua cabeça ou em outro lugar, a nível energético?

Agora fique cada vez mais no olho. Existem diferentes níveis no que diz respeito a estar no olho. Você pode estar 10% no olho, ou 40% no olho... e se persistir em sua prática, um dia você poderá estar 100% no olho.

Comece estando apenas um pouco no olho, digamos 5%. Veja a diferença na vibração que é recebida do objeto, comparado quando nenhuma consciência particular é mantida no olho. Aumente progressivamente e se torne 10% ciente no olho, então 20%, e assim por diante. Cada vez, observe a vibração para a qual é levado enquanto olha o objeto. Então faça o mesmo com o máximo de consciência possível. Tente sentir como a impressão visual o afeta. O que é somado à sua energia enquanto percebe? Você pode sentir a quantidade sensorial que entra como matéria astral?

Vá de um objeto para outro e repita gradativamente o processo de observação com níveis crescentes de consciência centrada no olho.

Então coloque um pouco de música e repita o processo, desta vez com sons.

O mesmo exercício pode ser aplicado com o paladar.

9.8 Teste

Escolha o lugar mais movimentado de uma cidade grande. Tente ficar lá por uma meia hora com total consciência no olho. Tenha certeza de que nenhuma percepção chega sem ter sido processado por seu olho. Filtre essas percepções das quais normalmente permanece desavisado, mas que são registradas inconscientemente.

Quão longe você pode manter sua integridade?

Repita o teste de tempos em tempos para medir seu progresso.

9.9 Intermezzo: Mudanças na visão

Pratique olhando as árvores e flores enquanto está no olho. Sente-se confortavelmente em algum lugar, mas não necessariamente em uma postura de meditação. Apenas fique relaxado. Reconecte com o olho, entre as sobrancelhas. Mantenha seus olhos abertos. É melhor não se mover muito, mas você não tem que adotar um postura de estátua - como nas práticas de contacto visual.

1) consciência no olho

2) consciência do fato de ver, ou estado de visão. Se estado de visão ainda é um problema, apenas sinta a imagem em vez de olhá-la.

3) sentindo do coração

Você notará que enquanto está focado no olho, sua percepção da vegetação muda ligeiramente. Uma diferença inicial é que sua percepção é mais global: ela cerca mais o que está localizado na periferia da imagem. Ao invés de selecionar uma parte e inconscientemente focar nela, você permanece ciente de todo o quadro.

Outra diferença notável é que a imagem parece ser mais "viva". As cores são mais vívidas, como se dotadas de uma intensidade e uma vitalidade própria. As cores falam à sua alma, elas comunicam suas qualidades. Definitivamente, há uma sensação de estado vivente que penetra o quadro inteiro. Sua visão física é, de repente, grandemente embelezada: é como se você estivesse redescobrindo o mundo! E tudo que você tem a fazer para alcançar esta outra visão é sair um pouco da camada da mente na qual foi condicionado a operar. Lembre-se que assim que você entra no olho, já está meio caminho andado para fora da mente.

Quando reexperimentando episódios de vidas passadas através de técnicas de regressão e clarividência, a pessoa vem a perceber que até pouco tempo, a maioria dos seres humanos via o mundo por esta visão mais bonita e viva. A "decaída" do campo de consciência parece ter acontecido a partir do século XIX, contemporâneo com a revolução industrial e a explosão de descobertas científicas. Pode ser relacionado ao que Rudolf Steiner chamou de a vinda de influências Ahrimânicas na consciência humana.

Eu sugiro que você pense sobre ir passear na natureza e se reconectar com esta visão viva quando estiver preocupado ou agitado. É um modo gentil de pacificar muitos conflitos da mente sem lutar, mas atraindo a beleza do mundo, como é vista da não-mente.

9.10 A consciência olho-coração

A consciência olho-coração é um desenvolvimento adicional do foco no terceiro olho. Uma vez que tenha se familiarizado com viver no olho, não é tão difícil adicionar a sensação de seu coração ao mesmo tempo. A força penetra mais profundamente. Sua consciência é ancorada, fundamentada no coração, e uma nova paleta de percepções e sentimentos surge porque uma fase mais elevada de integração é alcançada.

O que pode ser visto clarividentemente na aura de alguém que tenha estabelecido uma consciência permanente no olho e no coração? Fluxos de vibração e luz começam a fluir entre o coração e alguns centros de energia localizados ao redor das glândulas pituitárias e pineal. Uma nova comunicação é estabelecida entre o coração e a cabeça. São ativados alguns novos canais do corpo de energia.

O estado de consciência que sai deste foco duplo também é bastante diferente. A diferença principal é que a consciência no coração te permite adquirir um maior contato com o seu Self, ou Self Superior. Seu Self recebe cada vez mais suas percepções em vez de estar desconectado de sua existência consciente. Uma nova forma de pensamento surge de seu foco permanente no olho. E você pode conectar este novo pensamento com a presença do Self no coração.

9.11 Quando começar?

Quando você deve deixar de lado o foco exclusivo no olho e começar o duplo foco olho-coração? Não muito cedo. Claro que depende quanto você se dedica à prática. Mas mesmo assim, leva de um a dois anos de consciência permanente para que a transformação alquímica de seu terceiro olho esteja completamente engajada. Seria um grande erro deixar de trabalhar com ardor cedo demais e desviar sua atenção. Mesmo se você se considera avançado, eu recomendo que você gaste um número suficiente de meses com o foco único no olho.

Uma vez que você tenha entrado na consciência olho-coração, ainda é fortemente recomendado que gaste um ou dois dias da semana apenas ciente no olho para reforçá-lo.

Porém, há exceções a estas regras. Devido à própria organização, isto é, ao trabalho de auto-transformação alcançado em vidas anteriores, certas pessoas deveriam focar mais no coração do que no olho desde o princípio do trabalho. Por exemplo, algumas pessoas tendem a serem projetadas em fogos de artifício de percepção sutil assim que entram em contato com seus terceiros olhos. É como se elas se esparramassem no espaço astral. Elas vêem os seres não-físicos em todos os lugares. Elas se fundem a mundos espirituais e tendem a perder a própria auto-referência. Neste caso, é no centro do coração que a consciência deve ser estabilizada. Cada vez que tal experiência surge, deve ser enfatizada a manutenção da sensação do Self da pessoa, e o desenvolvimento da auto-referência através do sentimento da própria presença no coração. Os exercícios de ancoragem à terra descritos nos capítulos de proteção também serão úteis.

CAPÍTULO 10

ALGUMAS EXPERIÊNCIAS AO LONGO DO CAMINHO

10.1 Formigamento em várias partes do corpo

Estes pequenos sintomas não têm nenhum significado em si. Eles vêm e vão e é melhor não prestar muita atenção a eles.

10.2 Deixe as coisas irem e virem

Quando você trabalha com energia, um princípio geral é experimentar vários tipos de pequenos sentimentos e sensações de vez em quando. Estes podem incluir contrações, pequenas dores, visão de cores, ouvir sons internos, e assim por diante. Eles vêm e eles vão. Contanto que não se estabeleçam permanentemente, não querem dizer nada. Aceite-os como pequenas liberações ou reestruturações de energias. Não os enfatize, apenas siga seu processo.

Contudo,se alguns destes voltarem regularmente você deve levá-los em conta e tentar entender o que eles querem dizer.

10.3 Se uma experiência de meditação fica muito intensa...

Meditação sempre pode ser muito intensa? Isso é muito discutível! Em casos de alta intensidade é sempre melhor permanecer muito quieto e assistir ao que está acontecendo sem reagir.

Se, por alguma razão, você começar a se sentir realmente incomodado e deseja descontinuar a experiência, tudo que tem a fazer é abrir seus olhos e parar a prática. Apenas abrindo os olhos, a pressão da experiência diminuirá instantaneamente e você será devolvido a seu estado normal de consciência.

10.4 Sentindo a vibração mais para cima que entre as sobrancelhas

Tal pressão indica que a energia está sendo despejada em seu olho. É como um refinamento de seu órgão sutil de clarividência, operado por ajudantes não-físicos.

Outra possível experiência é a de um “vislumbre” de luz no meio da cabeça (na parte superior). Uma pressão de vibração e luz é sentida coma a sensação de que parece trabalhar para separar os dois hemisférios do cérebro.

Todas estas manifestações são bons sinais e indicam que você está progredindo. Porém, certamente elas não são compulsórias. Você pode muito bem completar todo o processo de abertura sem sentir qualquer uma delas.

Se elas acontecem, apenas as assista. Durarão um certo tempo e então desaparecerão quando este estágio do processo de edificação é alcançado.

Se você quer ajudar o processo, pode tentar se sintonizar na energia que está atrás da força em ação. Por exemplo, de onde vem a pressão? Você pode sentir a presença de algum ser atrás do “vislumbre de luz” ou o que quer que seja que você está sentindo? Não há nenhuma necessidade de fazer qualquer coisa. Apenas reconheça conscientemente a conexão que facilitará a tarefa do ajudante.

10.5 Sentindo calor

Pode acontecer que seja liberado calor durante suas práticas.

Não há nada negativo sobre isto. É uma manifestação comum durante certas fases de despertar e normalmente não dura muito tempo.

Se você não bebe álcool, não há nada em particular a mudar. Porém, é aconselhável se abster de comer carne durante os tempos de liberação de calor, ter uma dieta o mais pura possível e evitar especiarias. Você também pode tomar longos banhos e liberar o calor no fluxo de água corrente como no exercício de lavar as mãos (seção 4.12). Tomar banho em rios e no oceano também é muito apropriado. Em Kundalini-ioga, uma forma de prática espiritual na qual podem ser liberadas fortes ondas de calor, comer iogurte é algumas vezes aconselhável para contrabalançar o aquecimento do corpo.

A combinação de trabalho em energia e consumo de álcool é um perigo – isto se aplica a qualquer forma de bebida alcoólica. Ela abre a porta a um vasto alcance de energias sórdidas e pode conduzir a um desastre. Virtualmente, nenhuma forma de proteção pode trabalhar eficazmente para alguém que bebe álcool (veja seção 17.6).

10.6 As paradas de respiração

É bem comum em uma fase da meditação ter a sensação de que a respiração pára. Algumas pessoas tendem a se preocupar com isto. Elas pensam: e se meu corpo simplesmente não começar a inalar de novo? Não há nada com o que se preocupar, pois ninguém nunca morreu de uma suspensão natural da respiração. O corpo sabe exatamente o que está fazendo! Você apenas tem que esperar alguns segundos a mais, e a respiração voltará ao normal.

Na verdade, as paradas da respiração são preciosas. Tudo pára dentro, como em uma quietude cósmica. É uma ocasião para mergulhar mais profundamente no espaço e fazer contato com dimensões expandidas de seu Self.

10.7 A pressão no olho fica incômoda

Em alguns casos, a pressão no olho pode ficar incômoda, beirando uma dor de cabeça.

O que acontece? Uma mistura de fatores diferentes pode ser encontrada.

Você está se agarrando.

Nunca foi sugerido que você se concentre no terceiro olho, mas apenas que se mantenha consciente dele. Mesmo assim, é muito fácil, ao lutar para permanecer no olho, começar a “agarrar” o olho em vez de apenas estar consciente dele. Uma tensão desnecessária é gerada, que pode se transformar em um tipo de enxaqueca.

Assim, se isto acontece a você, a primeira coisa a fazer é ter certeza de que mantém uma consciência gentil, e não forçar nada.

A energia está tentando puxá-lo para cima e você está resistindo inconscientemente.

De vez em quando, conforme você pratica estar no olho, sua consciência será dirigida para cima, de entre as sobrancelhas para sobre a cabeça. Isto é muito natural, e é devido à íntima conexão que existe entre o terceiro olho e o centro coronário, no topo da cabeça. Quando isto acontecer, apenas deixe-se ser puxado

para cima, e desfrute de estar, durante algum tempo, sobre sua cabeça. Então volte para o olho quando a experiência terminar.

No princípio, acontece, freqüentemente, que você não reconhece o “puxão” e resiste inconscientemente, mantendo-se violentamente entre as sobrancelhas. Sua firme determinação para permanecer no olho, uma aspiração que é certa, te faz resistir inconscientemente ao fluxo natural da energia. O resultado é muito simples: uma enxaqueca.

O que deve ser feito? A resposta é óbvia: mudar seu foco durante algum tempo. Mova sua consciência de entre as sobrancelhas para sobre a cabeça. O excesso de energia acumulado em sua cabeça será liberada para cima.

Aqui vai uma técnica para lhe ajudar a alcançar este resultado.

Prática 10.8 Controlando dores de cabeça

Dessa forma, sintonize-se na área de 3 a 5 polegadas sobre a cabeça e gaste 1 minuto atento e escutando. Lembre-se: nenhuma imaginação! É bem melhor permanecer apenas atento do que compor um som.

Então mantenha sua consciência à mesma altura, aproximadamente 15 centímetros sobre o topo da cabeça, e ao mesmo tempo articule um som assobiado contínuo “sssssssss...” por um minuto ou dois (um som físico, não só mental). Não apenas repita “sss”, mas faça uns assobiado fino, exato, como se você fosse uma grande serpente. Ponha tudo de você no som, enquanto permanece ciente sobre a cabeça.

Então permaneça sobre a cabeça e repita o som silenciosamente dentro de você durante 2 ou 3 minutos.

Em muitos casos, você se surpreenderá ao perceber, nesta fase, que sua enxaqueca desapareceu.

Quanto mais você domina esta técnica, mais poderá liberar energias indesejáveis para cima, sobre a cabeça.

Dicas

Um pouco de Bálsamo de Tigre na testa, freqüentemente, funciona muito bem para enxaquecas relacionadas a energia, especialmente se aplicado no começo.

Se você acha difícil mover a energia para cima, pelo topo da cabeça, tente passar pela parte de trás do topo do crânio em vez do meio. Esta área, ao redor do ponto Pae Hui de acupuntura, ou Governador 20 (seção 16.7), é um modo mais fácil de sair da cabeça.

Outro modo para facilitar o movimento de energias para cima é levantar as sobrancelhas o mais alto e esticadamente possível desde o princípio até o fim desta prática.

Esta técnica é um modo de liberar pressão extra na cabeça devido a “prática em excesso”. Mas de fato, uma vez que você domine o truque, pode usá-lo para se livrar de quase qualquer enxaqueca, até mesmo se for causada por algo

completamente diferente. A técnica pode ser definitivamente usada para controlar enxaquecas de várias origens, contanto que o paciente esteja pronto a aprender como dirigir energias.

10.9 Outras possíveis causas de enxaquecas

Vamos olhar algumas outras possíveis causas de enxaquecas no contexto de nosso trabalho de alquimia interna (sem mencionar todo leque de enxaquecas relacionadas a desordens médicas).

Se você medita, dorme, ou trabalha em uma linha de terra nociva (veja Capítulo 12) podem ser criados todos os tipos de sintomas negativos, inclusive enxaquecas. É muito possível que abrindo sua percepção, estes sintomas se revelem e pareçam ainda pior. Não é que você está piorando , mas está percebendo melhor a desordem de energia. Corrigindo a situação (movendo sua cama,etc.), você se resguardará de muitas dificuldades no final das contas.

Enxaquecas também podem ser o resultado de meditar ou dormir perto de uma geladeira, televisão, aquecedor elétrico, cabos, dispositivos gerais eletro-eletrônicos, tapete sintético, ou qualquer estrutura metálica que armazena eletricidade estática. Livrando-se da causa, acabaram as enxaquecas.

Concluindo: à parte das causas mencionadas acima, não é habitual ter enxaquecas por se trabalhar no olho. Se você está sofrendo de enxaquecas e conferiu que nenhuma das razões acima-mencionadas pode ser responsável, então é provável que o problema venha de uma fonte completamente diferente de sua prática espiritual. Neste caso, é melhor discutir o assunto com um médico de saúde.

10.10 Vertigem

Não há nada errado com sentir-se um pouco fora do ar depois de algumas práticas que o levam longe no espaço. Em certos estados de consciência expandida, você se sente extremamente leve e um pouco eufórico, como se tivesse bebido uma ou duas taças de champanhe.

Porém, nem sempre é você que está de cabeça leve, são os outros que estão de “cabeça pesada”! A vida, na mente discursiva comum, cria uma gravidade sufocante de pensamentos e emoções. Mas as pessoas nem mesmo percebem, porque assim foram condicionadas desde cedo.

Conforme você avança, uma sensação moderada de iluminação, que é o resultado de sua prática, se tornará “normal” e integrada em seu modo habitual de funcionar. Você não vai nem perceber. Mesmo se no princípio, se sentir um pouco “diferente”, você logo achará mais fácil e mais eficiente funcionar neste estado de iluminação. (Quando você começa a trabalhar com anjos, é uma delícia absoluta, como se você estivesse voando em seus sapatos.)

Se por alguma razão a sensação de cabeça leve ficar incômoda, as sugestões seguintes irão provavelmente restabelecer rapidamente a situação:

–Pratique os exercícios de ancoragem à terra indicados nos capítulos de proteção (Capítulos 18 e 20), mantendo uma forte consciência no olho e na barriga.

–Coma! Comer é um dos melhores métodos para criar uma ancoragem a curto prazo. Se um amigo seu está completamente aéreo após uma meditação e há qualquer razão urgente para trazê-lo de volta, alimente-o. Em uma emergência, apele para comidas pesadas: bolos, e até mesmo carne. Isto é dramaticamente eficiente, mas não abuse: uma ancoragem apropriada vem de seu domínio de energia (Capítulos 18 e 20), não de uma dieta duvidosa!

Nos capítulos relacionados a proteção, torna-se muito claro que o estilo de trabalho da Clairvision visa ancoragem tanto quanto conexão com o espaço.

10.11 Ficando entediado ou emocionado

O que está acontecendo quando você se sente entediado, cansado ou emocionado como resultado de sua meditação? Seus bloqueios emocionais estão sendo revelados por seu trabalho de abertura. Isto é bastante lógico e necessário. Conforme você tenta refinar e purificar seu sistema, você encontra tudo aquilo que está obscuro dentro dele, de forma que possa liberar e curar tudo isso. Estes bloqueios emocionais são como sujeiras em seu corpo astral. É, freqüentemente, através da limpeza dos mesmos que você terá as maiores mudanças em sua abertura perceptiva.

Se é impossível ter acesso a qualquer técnica de liberação emocional, então muito exercício físico pode ajudar. Jardinagem e trabalhar na terra também são muito pacificadores. Você ainda não deve esquecer que embora exercício físico possa te fazer sentir bem, não resolve nenhum dos seus problemas. Você tem que ir mais fundo e tem que lidar com os conflitos da mente através de técnicas apropriadas. Negligenciar o trabalho de limpeza emocional, é, provavelmente, a razão principal pela qual algumas pessoas praticam uma técnica de meditação ou um processo de desenvolvimento espiritual, às vezes por trinta anos, sem qualquer rompante real.

10.12 Ouvindo sons

Ouvir sons não-físicos é uma experiência muito normal de certo modo. Começa freqüentemente com um tipo de zumbido dentro de sua cabeça e lentamente, lentamente, se refina na harmonia das esferas.

Se há sons em sua cabeça, apenas escute-os. Eles são um bom foco para manter sua consciência. A melhor área para colocar sua consciência a fim de sintonizar sons não-físicos é atrás da área entre as sobrancelhas, no centro da cabeça.

10.13 Quando não há nenhuma energia, a energia está em outro lugar!

Em alguns dias, a conexão com a energia parece intensa, e a experiência flui natural e facilmente. Outros dias, parece não ter energia alguma, e é muito mais difícil de entrar na experiência.

Para sua prática ter êxito, você precisa aprender a sentir estas variações e trabalhar em harmonia com elas. Por exemplo: se você está tendo um desses dias em que é

imediatamente projetado no espaço púrpura assim que fecha seus olhos, não há nenhuma necessidade de desperdiçar seu tempo lutando por circulação energéticas de limpeza, uma vez que, de uma forma ou de outra, a vibração quase não pode ser sentida. Ao invés disso, concentre-se na meditação e tente entrar o mais profundo possível no espaço.

10.14 Depois de sattva: tamas. Para lutar contra tamas: rajas.

Rajas é atividade, movimento, desejo. Quando rajas é ativado dentro de nós, começamos a correr ao redor e perseguir as coisas que queremos. Nós nos envolvemos nas perseguições mundanas. Muito rajas resulta em agitação e inquietude.

Sattva gera puros e transparentes estados de consciência, um estado de abertura da mente e da percepção, receptividade para a luz, consciência mais elevada.

Desenvolvimento espiritual pode ser entendido como uma abertura gradual de sattva dentro da pessoa, para permiti-la refletir seu Self Superior.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO XI

A ARTE DE SE SINTONIZAR

XI.1 Sintonizando

Vamos começar com um exercício simples. Pegue, por exemplo, um cristal e uma outra pedra qualquer, achada no mato. Se você não tem um cristal, apenas pegue duas pedras de cores e texturas diferentes. Você também precisa de uma flor ou um punhado de folhas. Sente-se em uma posição confortável e coloque os objetos à sua frente. Tenha certeza de que suas costas estão retas. Comece a contemplar o cristal, ou uma das pedras.
Aplique o triplo processo de visão:
1) Fique ciente entre as sobrancelhas. Permaneça imóvel. Pisque o menos possível.
2) Em vez de olhar qualquer detalhe da imagem à sua frente, fique ciente do fato de ver, que chamamos “estado de visão”. Se isso não for possível, tente, simplesmente, sentir a imagem à sua frente em vez de olhá-la.
3) Sinta o objeto de seu coração. Receba-o em seu coração, pelo olho.
Permaneça com o primeiro objeto durante 2 ou 3 minutos. Então aplique o mesmo processo à segunda pedra, durante dois minutos ou mais. Proceda da mesma maneira com o terceiro objeto.
Ficará claro que você obtém sentimentos bem diferentes de cada uma das pedras, das folhas e flores. É claro que estes objetos têm qualidades

diferentes de vibração, mas você também fica diferente quando se abre a um ou o outro. Cada objeto te faz vibrar em uma freqüência distinta. Quanto mais sensível você se torna, mais claro fica o contraste interno ao se sintonizar em objetos ou pessoas.
“Sintonizar” é a capacidade para ressonar em harmonia com um objeto, um animal, uma pessoa. “Sintonizar” evita o uso da consciência mental ordinária. É um modo direto de conhecimento e experiência que diferem em muitas formas da mente ordinária.
Um ponto chave é que sempre que você olha um objeto usando a mente, a mente o “mata”. O objeto está cheio de energia e vibrações, tem uma vida própria. Várias leis da natureza estão ativas dentro dele. E o que você consegue usando a sua menta ? Uma réplica morta que poderia ser chamada de cartão postal mental. A essência da informação se perdeu.
Quando você “se sintoniza” em um objeto, acontece o contrário. Você deixa as qualidades do objeto ficarem vivas dentro de você. Não é mais um cartão postal que você recebe, mas um sentimento de vida.
Repita o exercício com vários cores. Aplique o processo triplo de visão em paredes, roupas e objetos de matizes diferentes. Cada vez, tente se sintonizar na cor. Abra-se para ela. Deixe as qualidades da cor se manifestarem vivas dentro de você.
O resultado é mágico. Cores diferente o movem em direções diferentes e geram toda uma gama de efeitos dentro de você. Cores e luzes começam a te alimentar: o azul do céu, por exemplo, ou a luz das estrelas, ou até mesmo o amarelo de uma Camiseta... Você pode literalmente “beber” as cores e as respectivas energias. Você obtém forças delas que fortalecem sua alma. Isto te permite entender porque crianças pequenas, que ainda não estão vivendo somente dentro de uma estrutura mental, são tão fascinadas por cores e luz.
Outra distinção chave entre o modo mental de perceber, e desta técnica de se “sintonizar”, é que o primeiro está baseado em separação, enquanto que o segundo é um processo de unidade. Quando você recebe uma imagem mental de um objeto ou pessoa, não há nenhuma conexão verdadeira entre o objeto e a imagem. Mas quando você “se sintoniza” em um objeto, você se torna o objeto.
Por exemplo, se o gato está tentando confundi-los quanto ao fato de você já ter lhe dado o jantar ou não, você se sintoniza no gato, e você se torna o gato. E então, pode sentir tudo aquilo que o gato sente. Você pode perceber o mundo como o gato o vê, de forma completamente diferente. Você sente o instinto do gato fluir por você, você sabe exatamente como é ser um gato. E você também pode sentir se o estômago de seu gato está cheio ou vazio!
É um conhecimento por identidade, um processo fascinante, que te dá uma profunda compreensão intuitiva da natureza de objetos e seres. Você penetra a lógica deles por dentro, porque você se torna o que eles são.
“Sintonizar” te dá acesso a uma nova e rica gama de sentimentos e sensações. Você descobre uma paleta de experiências internas que sua mente nem mesmo suspeitava que pudesse existir. Você fica vasto. Pela arte de “se sintonizar”, muitas coisas simples da vida, como olhar as estrelas, nadar no oceano, alimentar o gato, se tornam absolutamente

fascinantes. Você participa na vida do universo, em vez de percebê-la como uma série de cartões postais.
Por exemplo, no centro de retiro de nossa escola nos planaltos de New South Wales, tem uma águia que vem nos observar quando estamos trabalhando fora. Se você se sintoniza na águia, ela pára a 20 metros acima de sua cabeça e te contempla. É um permanecer quieto completo, um momento de verdade. Se você eleva seus braços para a águia e começa a girar lentamente, a águia gira com você. Lentamente, como se estivesse suspensa no ar, a águia o segue em uma dança imóvel. Então, se você "se tornar" a águia, é uma explosão interna.
Simplesmente não há palavras para descrever tal coisa. Pessoas que nunca experimentaram qualquer coisa do gênero, podem ser inteligentes e prósperas, não obstante não vivem em nada diferente de uma gaiola.

Prática XI.2 Bebendo cores

Aplique o triplo processo de visão (foco imóvel no olho, estado de visão, sentindo do coração) e se sintonize em várias cores. Qualquer objeto ou planta pode ser usado, ou até mesmo paredes... Se sintonizar em roupas, é melhor que sejam novas o bastante para que suas cores ainda estejam frescas.
Sintonize na cor. Não preste atenção à natureza do próprio objeto. Sintonize na cor e nada mais, como se você estivesse bebendo-a. Deixe a energia dela fluir em seu ser. Ressone com isto. Não apenas olhe-a ou mesmo veja-a: torne-se a cor.
Repita o exercício com cores diferente e veja como você fica diferente, de uma para outra. Deixe-se ficar fluido sob a influência da cor. Deixe-a tomar o controle. Deixe-a invadir sua energia.

Dicas

- Por que não aplicar esta percepção do espírito das cores para reconsiderar o modo como escolhe suas roupas e como se veste?

- Nenhuma cor física na Terra é tão pura quanto essas vindas das estrelas. Olhar fixamente as estrelas com um terceiro olho aberto é uma experiência sem igual, e que conduz às mais surpreendentes e iluminadas visões.

Aprenda a reconhecer as estrelas com um manual astronômico, e sintonize nelas. Você logo descobrirá que suas energias variam grandemente de uma para outra. Uma estrela dourada como Arcturus (Alfa Bootis), por exemplo, desperta abundância na coração e esquenta seu Espírito. Algumas outras, como Algol ou Rasalhague, estão para as estrelas assim como as orquídeas estão para as flores: a beleza delas é, às vezes, traiçoeira.
Estrelas, especialmente quando vistas com nosso triplo processo de visão, provarão ser uma fonte inesgotável de inspiração e de centralização. De maneira interessante, videntes de vfárias tradições perceberam constelações como o lugar de habitação de seres espirituais bem elevados.

XI.3 Flores, plantas e seres elementais

Vamos pegar o exemplo de uma flor para descrever alguns dos mecanismos básicos de percepção sutil. Olhando uma flor com a mente, percebemos uma forma, algumas cores, um perfume. Mas o que

perceberíamos se nos sintonizássemos na flor? Isso traria um sensação relacionada à natureza da flor, sua qualidade de vibração. Por exemplo, é óbvio que uma rosa, um girassol e uma orquídea comunicam sensações bem diferentes quando nos abrimos à elas. Muitas pessoas têm um entendimento natural, intuitivo, da natureza das plantas.
Porém, sintonizar em algo é mais que uma sensibilidade vaga; é uma abertura metafísica.
Quando você se sintoniza, todo seu corpo de energia começa a ressonar com a planta. Você pode sentir fluxos de luz correndo ao seu redor. É como entrar em outra dimensão. A planta fica viva em você. Com esta explosão interna vem um "estado de saber", como um pacote de informação no qual são incluídas todas as propriedades da planta. A planta o inspira com o sentido de como usar tudo isso.

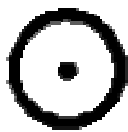
Vamos descrever em outras palavras: a imagem física e o cheiro físico nada mais são do que uma casca. Aplicando o triplo processo de visão (foco imóvel no olho, estado de visão, sentindo do coração), você percebe uma variedade de cores não-físicas, cheiros e gostos - o que poderíamos chamar a aura da planta, sua vibração não-física.
Se você vai além disto, você chega a ver algo totalmente surpreendente: um ser.
Você pode de fato ver um pequeno ser, que é como a essência da planta, e ao qual alguns ocultistas ocidentais chamaram de "deva" da planta, de uma palavra Sanskrita que significa deidade.1 Você percebe que a aura da planta, suas cores e outras qualidades sutis, são como a roupa desse ser, esse pequeno deva. Todas as propriedades físicas e sutis da planta não são nada além do que as conseqüências da natureza deste ser. Pode-se dizer que o ser mostra sua personalidade através da planta: suas cores, seus cheiros, suas propriedades medicinais. E este ser tem uma vida própria, você pode falar e pode estabelecer uma troca com ele...
Se você quer ter uma chance para entender quaisquer de suas percepções não-físicas, sugiro que gaste algum tempo meditando no seguinte princípio:
Sempre que houver uma vibração, haverá um ser vivo atrás desta. A vibração é somente a vestimenta do ser. É sua aparência externa, e qualquer coisa que pode ser percebida na vibração, é, simplesmente, a manifestação externa do ser. Assim, a menos que você contate o ser, estará perdendo a essência do objeto: estará percebendo apenas suas conseqüências.
Este princípio é universal e não se aplica só a plantas e outros organismos vivos. Por exemplo, quando se sintoniza na cor de uma parede, primeiro você recebe sua energia viva, isto é, sua vibração. Mas se você for além disso, o que pode ver? Atrás da vibração da cor, pode ser percebida uma multidão de pequenos seres elementais. Isto não é fácil porque os elementais são espertos, eles se escondem o tempo todo. Você precisa de um estado muito silencioso e fixo de consciência para poder vê-los com seu olho. (Tudo isso te faz querer saber o que tem, exatamente, dentro de uma lata de tinta.)
O mesmo se aplica para fogo, ar, vento e água: atrás da vibração e da aura das substâncias, pode-se perceber os seres elementais. Mas eu não aconselharia que você começasse com eles a exercitar os seus talentos de clarividência, porque eles são extremamente tímidos, e especialistas em se esconderem.

XI.4 Lutando contra a rigidez mental

Para ser capaz de se abrir e se sintonizar em um objeto, você precisa partir de um espaço de amor. Empatia é uma das chaves para permitir que as qualidades do objeto ou da pessoa se tornem "vivas" dentro de você.

Você também precisa de um certo grau de abertura e flexibilidade. Se você é muito rígido, nunca poderá vibrar com coisas que não são como você. A parte sua que é feita de condicionamentos e só opera por reações, o manas-mente, é como uma gaiola. Você vive em sua mente como viveria em uma gaiola, sempre limitada a mesma gama de pensamentos, emoções, reações. É como se você estivesse vendo o mundo com óculos coloridos, por sua vez feito apenas de azul-verde, verde, e amarelo-verde, por exemplo. "Sintonizar" é como um modo quebrar a gaiola mental e começar a "ser" em um espectro expandido de freqüências.

Claro que, só quando você sai de uma gaiola que percebe que estava em uma gaiola. Se sempre viveu em uma gaiola, então, para você, não é uma gaiola, é o universo inteiro. Sintonizar-se te permite quebrar limites, introduzindo padrões inesperados de ser em sua consciência. A luz que vem de certas estrelas, por exemplo, te permite vibrar em freqüências muito estranhas, diferente de qualquer coisa que você possa experimentar na Terra. Mas certamente você não tem que ir tão longe para explodir os limites de sua gaiola.

Se você puder se tornar seu gato ou simplesmente a planta de seu vaso, apenas durante alguns segundos, isso já seria um extraordinário rompante.

Outra qualidade necessária para a arte de se sintonizar, e que é desenvolvida pela prática, é a capacidade para esquecer seu pequeno self por algum tempo. Se você vive muito como sua gaiola, então não sobra nenhum espaço para qualquer outra coisa. Você tem que se livrar de sua personalidade superficial por um momento. Você tem que cultivar uma quietude interna extrema, uma ausência completa de reação. Você tem que ficar vazio, fazer uma abstração de qualquer coisa pessoal. Isto dá um descanso refrescante, e uma sensação de relatividade no que diz respeito a seus pequenos problemas.

Em relação ao seu Ego, ou Eu Superior, algo paradoxal é experimentado: "Sintonizar" não oculta seu Self, revela-o. É sendo mais seu próprio Self que você consegue "se tornar" um objeto. A parte sua que é capaz de vibrar em harmonia com qualquer coisa no universo é o Self, precisamente porque Ele é universal. Então, "tornando-se" algo diferente de você, você perde o pequeno Self, revelando o verdadeiro Self. Percebendo o mundo, você descobre o Self, e esse é exatamente o trabalho da Clairvision.

Isto não é uma sensação vaga ou uma visão intelectual. É uma freqüência hiperdensa de ser. É uma experiência mais objetiva que colocar sua mão no fogo. Sintonizando-se em um objeto, e se tornando o objeto, você se torna seu Self. Você é seu Self, dez mil vezes mais que quando pensa no objeto com sua mente. Sempre que você pensa no objeto, você não é seu Self, você é absorvido pela gaiola.

O tempo veio inverter o provérbio clássico do filósofo francês Descartes: "cogito ergo sum" (penso, logo existo). Uma visão mais elevada revela exatamente o oposto: "Eu penso, então eu não sou." É parando a mente

que você pode sair da gaiola, e dizer: "eu não penso, então eu sou." O estilo de trabalho da Clairvision o convida a usar a percepção para alcançar essa fase.

XI.5 Árvores

Vamos retomar nossos exercícios práticos, desta vez focando em árvores. Há muita sabedoria armazenada nas árvores, daí a reverência para com elas nas escolas Célticas de iniciação, por exemplo. É significante que a tradição budista insista tanto no fato que Shakyamuni Buddha alcançou sua iluminação debaixo de uma árvore, chamada cientificamente de *Ficus religiosa*, em Bodhgaya. Na Austrália, temos uma árvore surpreendente, da mesma família, chamada Moreton Bay Fig (*Ficus macrophylla*) que parece um pouco com um banyan. É uma árvore enorme, magnífica, sempre pronta a aconselhar. Se você puder achar uma árvore de energia equivalente, é uma bênção.
Sempre que você tiver que passar por uma grande mudança interna, você pode se sentar debaixo da árvore e meditar. Ela o ajudará.

Prática XI.6

Sintonizar-se é uma habilidade que se desenvolve gradualmente. No princípio, você se sintoniza 10% no objeto, o que significa que você apenas adquire uma certa sensação. É então uma questão de intensificar a conexão e de livrar-se de sua personalidade superficial por um total silêncio e quietude interna. Você deixa as qualidades do objeto ficarem vivas em você até que alcança a fase onde se torna o objeto de fato.
Para desenvolver sua capacidade de se sintonizar, recomendo que você pratique com várias espécies de árvores. Sintonize, e aprenda a vibrar com elas. Você descobrirá que árvores diferentes têm energias completamente diferentes.
Aqui estão algumas sugestões de como descobrir as propriedades e qualidades das árvores. Nosso método será explorar sua própria sensação conforme você se sintoniza em árvores.
Quando você se sintoniza na árvore:
-Sua energia tende a se expandir, ou parece contida?
-A árvore lhe dá um sensação de suavidade, ou de uma dureza árdua?
-Você está tendo uma sensação mais Yang (ativo, etc.) ou mais Yin (receptivo, etc.)?
-A energia da árvore é mais semelhante ao elemento terra, água, ar ou fogo?
-A energia da árvore tem uma ressonância maior com sua barriga, seu tórax, sua garganta, ou sua cabeça? (Ao tentar entender as propriedades de qualquer planta ou substância, é sempre uma boa idéia sentir com qual chakra ela tem ressonância.)
-Você tem a sensação de estar protegido quando se sintoniza na árvore? Algumas árvores podem envolvê-lo dentro de seus galhos como um anjo o levaria em suas asas.
-Tente sentir qual é a especialidade desta árvore. Para que ela poderia ser boa, do ponto de vista medicinal?
Vá praticando de uma árvore para outra.

Dicas

- Árvores são realmente boas quando você está aprendendo a se sintonizar, porque elas têm uma natureza generosa, e gostam de comunicar a própria energia. Eu conheço várias pessoas que tiveram uma grande abertura de percepção quando se sintonizaram em uma árvore. Algumas árvores literalmente conversam com você. Quando você se torna mais perceptivo, não é raro que ao passar por uma árvore, você tenha simplesmente que parar, porque a árvore está te chamando. Não hesite em abraçar árvores!

- Lembre-se da prática 8.12: se você tem uma mágoa ou uma energia perversa da qual não consegue se libertar, abrace uma árvore por um longo tempo, e peça a ela que leve isso de você. Os resultados podem surpreendê-lo. (A energia não é nociva para a árvore como é para você.) Conforme sua capacidade para se sintonizar se desenvolve, você poderá aplicar este exercício com maior intensidade.

- Há um costume bonito que é plantar uma árvore quando uma criança nasce. (Enterre a placenta na terra próximo à árvore.) Assim a criança e a árvore terão quadros astrológicos semelhantes. Claro que, não é muito fácil plantar a árvore no momento do nascimento (embora isso pudesse ser bem divertido). Dessa forma, você pode proceder da seguinte maneira: anote o minuto que a cabeça da criança sai e peça a alguém para plantar a árvore no dia seguinte, exatamente na mesma hora. Com exceção da Lua, os corpos celestiais não se movem muito por um dia, e 24 horas depois eles têm quase a mesma posição que tiveram o dia anterior. Uma outra época ótima de plantar uma árvore é na Lua Nova que precede o nascimento. Se a criança não nascer na até a Lua Cheia, então plante outra. Estas duas árvores, a da Lua Nova e da Lua Cheia, terão um significado particular à criança.

Escolha uma boa árvore, na qual a criança, e mais tarde o adulto, poderá refletir a si mesma.

XI.7 Sensações sexuais

Freqüentemente, as pessoas dizem que nunca conseguem entender completamente o que seus namorados ou namoradas sentem ou pensam, só porque são de sexos diferentes (como se uma mulher experimentar nela mesma o que um homem sente, e vice-versa).
De fato não há nada mais falso. Pela arte da sintonização, você ganha a possibilidade de sentir todas as sensações e sentimentos que pertencem ao outro sexo. Por exemplo, um homem vem a saber em seu próprio corpo como é ter seios, ter um útero, menstruar, estar grávida... E por isso não quero dizer algum tipo de entendimento teórico ou intelectual, mas a real e direta experiência da sensação, exatamente como se ele estivesse dentro de um corpo feminino. Isto também se aplica a uma vasta gama de atitudes emocionais.
Este processo pode ser considerado virtualmente como uma iniciação. Uma vez alcançado, o modo de se relacionar com o outro sexo mudará dramaticamente: será muito menos complicado e baseado em uma verdadeira compreensão. Vários problemas psicológicos ligados às relações com o sexo oposto (e que normalmente cobrem vários outros problemas) desaparecerão automaticamente.
Nesta fase, pode ser interessante mencionar um fato sobre o corpo etérico (camada de força de vida, ou prana em Sanskrito, ou Qi em Chinês). Esotéricos como Steiner apontaram freqüentemente para o fato de que o corpo etérico de uma mulher é masculino, e de um homem é feminino. Isto

cria um meio interno que facilita grandemente o acesso às sensações do outro sexo.
Com a expansão da percepção, um ser humano tende a ser visto não tanto como uma mulher ao invés de um homem, ou um homem ao invés de uma mulher, mas como uma totalidade feita de duas polaridades. Neste contexto, conceitos como a guerra dos sexos perdem o sentido. Todos temos um homem e uma mulher dentro de nós, e ambos devem ser trazidos à luz.
Entretanto, seria bastante falso acreditar que o resultado é um ser de um gênero misturado ou assexual. Pelo contrário, o processo contribui para discernir entre
as duas polaridades, alcançando a feminilidade da pessoa, para uma mulher, ou a masculinidade da pessoa, para um homem. Perceber o polo masculino ajuda a feminilidade de uma mulher a florescer. Quando um homem não está em contato como seu polo feminino, a masculinidade dele é uma fachada bruta, muito mais frágil do que sua atitude chauvinista tenta demonstrar.

Shiva-linga

Nas tradição da Índia, há um símbolo que ilustra este conceito: o Shiva-linga. O Shiva-linga é um falo ereto, e seu significado simbólico vai muito além de conotações genitais. Você o encontra por toda parte nos altares de templos da Índia. Se você der uma olhada mais profunda em um Shiva-linga, você notará que o falo na verdade descansa em um yoni, que significa um orgão gerador feminino. Isto simboliza que apenas quando está na base de sua polaridade oposta que a força masculina pode ser estabelecida fortemente.

XI.8 Como você come influencia seus pensamentos

Há um campo onde a arte de se sintonizar lhe dará resultados particularmente rápidos e espetaculares: comendo. Sintonize na comida enquanto está em seu prato e em sua boca, e sua comida se tornará inesperadamente uma intensa experiência. Alguns legumes, como cenoura ou raiz de beterraba, e algumas frutas, como limão, são dotadas de energias que explodirá literalmente em sua boca. Ao invés do processo se localizar apenas em sua área digestiva, é como se seu corpo inteiro estivesse participando e recebendo vibrações da comida. Como conseqüência, você pode acabar reduzindo seu consumo tipo *fast food*. Sintonizando nas comidas e observando suas reações para com ela, fica possível trabalhar com precisão uma dieta adequada à você, sem uma atitude dogmática. Também fica claro que o estado de consciência na qual você ingere a comida pode ter tanta influência em seu sistema quanto a qualidade da própria comida.
Esta dimensão parece estar completamente perdida pela maioria dos sistemas modernos de nutrição. Se pacientes que sofrem de câncer, alergias ou parasitas vão ver um naturopata, eles recebem imediatamente uma lista de comidas que devem ou não devem comer. Mas não é dito quase nada sobre o modo como a comida deveria ser comida.

Pegue, por exemplo, um grupo das pessoas que estão comendo exatamente a mesma comida. Alguns terminarão com parasitas intestinais e outros não. Ao olho clarividente, parece que algumas vezes, quando a mente está “parasitada” é que a área digestiva tende a reter parasitas. Em astrologia esta conexão é simbolizada pelo fato de que o signo de Virgem e seu planeta Mercúrio são os regentes tanto da mente quanto dos intestinos.
Vimos como a capacidade de se sintonizar é diretamente oposta à rigidez mental. Quanto mais fixada em estereótipos a mente está, mais difícil é o acesso a um alcance maior de sensações. De fato, há uma conexão interessante entre o estado mental no qual você come e seu nível de flexibilidade mental: dependendo de como você come, a rigidez aumenta ou diminui. Cada vez que você engole a comida sem nenhuma consciência ou percepção de suas qualidades energéticas, a rigidez da mente é significativamente encorajada.
Em outras palavras, quando você come pela mente, você alimenta a mente! Um selo mental é imprimido sobre a comida, e toda sua estrutura fica mais mental.
Visto do olho, parece que um dos principais truques que a mente usa para manter sua hegemonia é fazer com que você coma sem consciência.
Por outro lado, ressonando em harmonia com a matéria da comida, você desenvolve a flexibilidade de sua substância mental, e sua capacidade geral para se sintonizar aumenta. Na declaração comum de “que o corpo é feito daquilo que você come”, pode-se somar outro: “a mente é feita de como você come”. Claro que, muitos outros fatores além da nutrição tem um papel na dinâmica da camada mental. Ainda assim, a pessoa pode ter uma ação principal nessa dinâmica da mente regulando a entrada de comida e o estado de consciência nas refeições. Isso é por que Gandhi dizia: “Quando o sentido do gosto está sob controle, todos os sentidos estão sob controle."
Outro fator que pode influenciar positivamente o processo de alquimia interna é uma regularidade bastante rígida das horas das refeições. O corpo astral é intensamente envolvido no processo de digestão. Seguindo uma rotina de intervalo entre as refeições, você faz o corpo astral trabalhar com regularidade, e isto imprime uma sensação de ritmo.
Ritmo é exatamente o que falta no corpo astral. O corpo astral é a camada na qual as emoções acontecem. Agora, pegue algumas atividades rítmicas básicas do corpo físico, como a batida do coração e a respiração. Assim que você sofre uma emoção, a freqüência de ambos se torna irregular! Presentemente, nosso corpo astral é o inimigo do ritmo: qualquer onda grande no corpo astral tende a prejudicar as cadências do corpo físico. No que diz respeito ao ritmo, toda a educação do corpo astral ainda precisa ser empreendida.
Daí a importância de comer diariamente no mesmo horário, e evitar comer entre as refeições. Os benefícios não serão apenas físicos, mas também psicológicos. Imprimindo uma sensação de ritmo no corpo astral, você reforça toda sua estrutura o que aumenta a estabilidade emocional, a claridade mental, tolerância e tenacidade. Uma certa força da alma é nutrida, o que facilita sua conexão com mundos superiores.
Além desta perspectiva espiritual, deveria ser regularidade no horário das refeições deveria ser uma recomendação básica para pacientes que sofrem

de várias desordens como câncer, asma, alergias, infestação de parasita, etc. Se você conseguir que as crianças adotem uma certa regularidade em seus intervalos de refeição, você as ajuda a se estruturarem e a se desenvolverem harmoniosamente.
Em termos dos ritmos do corpo, há uma invenção moderna que prova ser um desastre: horário de verão. Queensland, um dos estados da Austrália, rejeitou isto em plebiscito, porque esta medida “perturba o gado”. Atrás desta observação bem humorada, há profundos mecanismos relacionados a corpos sutis. Animais têm um corpo etérico e um corpo astral. Quando o ritmo de suas vidas é afetado, vários problemas acontecem. O resultado é uma produtividade reduzida, o que é notado imediatamente pelos fazendeiros.
Seria tolo acreditar que o corpo humano não sofre desta interrupção de ritmos naturais que acontecem uma, duas vezes ao ano. O número de doenças severas e do desgaste do corpo influenciado por horários de verão, é provavelmente muito maior do que pensamos. Espera-se que dêem mais atenção a este problema e que mais pesquisadores estudem seus efeitos.

XI.9 Algumas sugestões de como se comunicar com anjos

Vamos terminar este capítulo abordando como a arte de se sintonizar pode ser aplicada na comunicação com seres espirituais mais elevados. Durante a meditação, uma experiência comum é ver luzes não-físicas e cores. Assim que seu terceiro olho abre, você vê muitas destas luzes. Pode acontecer que você tenha alcançado uma fase onde vê todos os tipos de luzes em sua meditação, e deseja saber como ir mais adiante. Estas luzes são muito agradáveis e o processo dá uma certa serenidade, mas qual é o próximo passo? Esse é o momento para se lembrar do que foi discutido anteriormente neste capítulo: **sempre que há uma vibração ou uma luz, há um ser atrás dela**. As cores que aparecem à sua frente são como roupas, a aparência externa de seres não-físicos. O próximo passo é se sintonizar nas luzes para discernir a presença dos seres atrás delas.
Outra experiência que pode acontecer, durante meditação ou fora dela, é sentir a presença de um anjo ou de algum ser espiritual superior ao seu redor.
Esta experiência é comum depois uma grande (e sincera) liberação emocional ao praticar as técnicas Clairvision de regressão. Dá a sensação da descida de uma energia supremamente calma que te envolve e espalha luz em todo seu ser.
O que isso tem a ver com um anjo? Há a sensação que o momento é precioso, e que se a pessoa não exibe a receptividade certa, muito da experiência pode ser perdida. Algumas pessoas tendem a tentar conversar com o anjo, perguntar todos os tipos de coisas ou até mesmo canalizar o anjo, deixar o anjo falar por eles em resposta às perguntas de outras pessoas. O problema com esta atitude é que ela tenta estabelecer uma comunicação mental com um ser que vem de muito além da mente. É um grande desperdício. Esta linda presença super-consciente está perto de você, e você a limita com os conceitos de sua mente. Em termos do exemplo dado anteriormente, é como tentar ajustar o anjo em sua gaiola.

A abordagem das técnicas Clairvision é diferente: você permanece extremamente silencioso, e se sintoniza no anjo. Se torna o anjo. Deixa sua glória ficar viva em você. Você adquirirá infinitamente mais sabedoria, porque a experiência não está limitada por qualquer filtro mental. Pelo contrário, permite que alguns padrões completamente novos de consciência se iniciem em você. Serão ativadas muitas atividades dinâmicas e funções operacionais do Eu Superior que amadurecerá lentamente mais tarde. Em termos de sua própria experiência, lhe dará um vislumbre dos estados de consciência que vem a seguir, e ativa as sementes da transformação que conduz a eles.
Esta abordagem baseada na sintonia é semelhante a uma antiga expressão Sanskrita:
“Devam bhutva, devam yajnet”
“Para adorar um deus, primeiro se torne o deus”

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO XII

LINHAS DE ENERGIA, LINHAS TELÚRICAS E POÇOS de ENERGIA

XII.1 A primeira reação sempre que se escuta falar sobre câncer.

O interesse pelas linhas de energia se originou aproximadamente em 1930, na Europa, principalmente na Alemanha e na França, em cidades pequenas o bastante para que toda a população fosse tratada por um ou dois médicos. Alguns deles ficavam chocados pelo fato de que, em certas casas, os casos de câncer surgiam com uma freqüência fora do comum. O médico da família vinha e tratava a mãe que tinha câncer. A mãe morria. Cinco anos depois, ele voltava para ver a filha, exatamente com o mesmo câncer, que com a morte da mãe, tinha passado a dormir na cama principal. Ou então uma mulher que perdera o marido com câncer. Ela torna a se casar e alguns anos depois, o marido novo, dormindo na mesma cama e no mesmo lugar que o primeiro, adquire exatamente o mesmo câncer.
Vários casos semelhantes despertaram a curiosidade dos médicos que decidiram buscar a ajuda de radiestesistas profissionais. O resultado foi a descoberta de linhas então chamadas de “raios telúricos” prejudiciais. Ninguém sabe, de fato, do que estas linhas são feitas, mas habituou-se chamá-las de linhas de raios telúricos, ou linhas telúricas. Como nenhum raio tenha sido identificado em relação a estas linhas, eu evitarei o termo enganoso “linhas de raios telúricos”, e me referirei a elas somente como “linhas telúricas”.
A intensidade das linhas varia de um lugar para outro. O fato essencial é que sempre que os radiestesistas investigavam a casa de um paciente com câncer, eles achavam linhas telúricas de intensidade nociva, ou onde a

cama do paciente ficava ou em um lugar onde o mesmo passava muito tempo, como uma escrivaninha, por exemplo.
Isso resultou, durante algumas décadas na Alemanha, em uma luta na qual muitas autoridades médicas respeitáveis tentaram contestar toda a teoria. Foram estudados milhares de casos, por volta de trinta ou cinqüenta mil pacientes de câncer, e os resultados foram tão esmagadores em favor da existência destas linhas telúricas prejudiciais que aqueles que as negavam acabaram por se transformar em seus defensores mais ardentes.
Deve ser enfatizado que estas pessoas não eram obscuros transmissores de energia curativa, mas cientistas e professores de artes médicas que estavam arriscando sua reputação e carreira. A conclusão confrontante, quase unânime foi: é muito improvável que o câncer aconteça, a menos que você tenha dormido regularmente ou tenha ficado em uma linha nociva. Essas linhas telúricas prejudiciais foram achadas nas casas de quase 99% dos pacientes de câncer.
Em fevereiro de 1987, chegou a fase onde o próprio Governo alemão Ocidental começou a investir milhões em um programa de pesquisa para investigar os efeitos de linhas telúricas em organismos vivos.
Não se deve desconsiderar a importância de outros fatores certos na gênese de câncer, como uma dieta pobre ou tensão emocional. Uma doença, e especialmente uma doença séria como o câncer, sempre é o resultado de uma combinação de causas. Ainda assim, as estatísticas dos cientistas alemães são tais que sempre que ouvimos “câncer”, nosso primeiro reflexo deveria ser: Verifique as linhas! E então mude a cama, ou até mesmo de casa, dependendo do que achou. Remover o paciente da linha nociva não é o bastante para curar a desordem, contudo parece ser um fator importante para aumentar as chances de cura do paciente.
Também foram incriminadas linhas telúricas prejudiciais em outros processos patológicos como a morte repentina de um bebê que não estava doente, problemas de juntas, de coração, enxaquecas, varizes, incontinência noturna e alguns outros.
Uma reação comum quando dormimos em uma linha tóxica é ter sonhos ruins, insônia ou noites difíceis que resultam em fadiga. A sensação de estar mais cansado pela manhã do que antes de ir para cama é freqüentemente descrita por pacientes. Muito típico, por exemplo, é o caso de crianças encontradas todas as manhãs com a cabeça voltada para o outro lado da cama, tentando escapar da linha inconscientemente. (figura XII.1 a e XII.1b.)

XII.2 Os fatos normalmente observados sobre as linhas

- As linhas fazem uma grade por toda a superfície da terra. Nesta grade, elas estão separadas por aproximadamente 2.5 metros, entretanto isto varia ligeiramente de um lugar para outro.

- As linhas não são limitadas à superfície da Terra. Se uma linha é achada no andar térreo de uma casa, a mesma linha será encontrada exatamente no mesmo lugar em cada um dos andares.

- Essas linhas da grade são, às vezes, fortemente nocivas, outras vezes mais leves e não tão tóxicas. Ainda assim, nunca é aconselhável dormir ou sentar-se em uma linha.

- Os cruzamentos de linhas são particularmente nocivos.

- Nas redondezas de uma falha geológica, a intensidade tóxica das linhas é reforçada.

- Um riacho subterrâneo cria uma linha extra particularmente nociva, o que também torna todas as outras linhas ao redor mais tóxicas. Quanto mais intenso o fluxo de água, mais nociva a linha.

    - Tubos de água, em uma casa ou debaixo dela, agem como pequenos riachos subterrâneos.

    - Cabos elétricos criam linhas adicionais.

- Quando uma casa é construída como uma gaiola Faraday, com metal e fios elétricos por todos os lugares, as linhas são reforçadas e somam-se linhas extras. Isto torna os arranha-céus um desastre ecológico.
- A força e largura das linhas são:

  - reforçadas durante tempestades e tempos chuvosos.

  - multiplicadas por dois entre 1 e 2 da manhã

  - multiplicadas por três na Lua Cheia.

- A maioria dos organismos vivos adoecem quando localizados sobre as linhas: plantas morrem, árvores adquirem crescimentos cancerosos, todos os processos de apodrecimento são favorecidos. Os cruzamentos de linhas são então lugares muito bons para pôr o seu composto, mas não sua cama.

- Por outro lado, certas plantas e animais parecem prosperar nas linhas. Isto acontece com o carvalho, a árvore sagrada do Druidas, mais do que com qualquer outro. Muitos deles, enormes e mais velhos, são achados em linhas fortes. Outros árvores apreciadoras de linhas são os salgueiros, ashes, pinheiros... Entre outras plantas: mistletoe, cogumelos, aspargo...

Formigas amam as linhas, que se ajustam bem com sua função de limpadoras de tudo aquilo que está apodrecendo na natureza. Normalmente formigueiros são achados em linhas pesadas, e isto deve torná-lo cauteloso sempre que houver um deles perto de sua casa.
Diferente dos cachorros, diz-se que os gatos buscam as linhas. Então, tipicamente, um lugar que favorece o seu gato não é um bom lugar para você, embora minha experiência com gatos mostra que os gatos de hoje buscam muito mais almofadas que linhas telúricas. Assim sendo, se seu gato vai diretamente para o seu travesseiro cada vez que você acha um lugar novo para sua cama, não entre em pânico.
Os besouros e cupins também são atraídos pelas linhas. Assim como o são os parasitas e micróbios (conseqüentemente os processos de apodrecimento).

XII.3 Canais de energia e linhas telúricas

No sentido exato, deve ser feita uma distinção entre canais de energia e linhas telúricas. As linhas telúricas fazem uma grade quadrada que descrevemos há pouco. Elas são incriminadas pela gênese do câncer e de várias outras doenças. Estas linha telúricas, que muitas pessoas chamam raios de linhas telúricas, são também chamadas algumas vezes de cadeia de Hartmann ou o grade de Hartmann.
Por outro lado, os canais de energia também são linhas de energia telúrica, mas de uma natureza diferente. Eles não fazem uma grade quadrada e a distância entre eles é muito maior, estando, às vezes, separados até centenas de quilômetros. Canais de energia não são nocivos à saúde. Eles estão espalhados por toda parte do planeta mais como linhas de intensidade espiritual. Segundo é dito, lugares santos como Glastonbury ou a Catedral de Chartres, por exemplo, localizam-se em canais de energia.
Na prática, entretanto, muitos radiestesistas tendem a usar o mesmo termo "linhas telúricas", tanto para as linhas telúricas quanto para os canais de energia.

Neste capítulo, nós lidaremos com as linhas telúricas da teia de Hartmann, como são achadas em todos os lugares e abrangem a todos. Deve ser entendido que além dessa, existem outras grades de linhas telúricas; mas para simplificar as coisas, não nos preocuparemos com elas no princípio.

XII.4 O que são estas linhas?

Ninguém realmente conhece a natureza exata destas linhas. O termo “raios telúricos” é confuso. Embora o fenômeno inteiro pareça como um tipo de radiação telúrica, nenhum “raio” de fato chegou a ser identificado.

No nível da clarividência, estas linhas telúricas não parecem como linhas, mas como paredes. Isto também poderia ser deduzido do fato de que uma linha achada no solo de um edifício será descoberta no mesmo lugar em cada andar do mesmo.

Do terceiro olho, estas paredes podem ser vistas como um tipo de energia enfumaçada. Quanto mais tóxica é uma linha, mais nebulosa, densa e espessa a energia enfumaçada parece ser. Por exemplo, em tempo de chuva ou ao redor da Lua Cheia as paredes parecem significativamente mais largas e mais escuras.

Quanto mais tóxica é uma linha, mais dá um sensação de enjôo quando nos sintonizamos nela.

As linhas, e especialmente as mais nocivas, parecem concentrar energias negativas. Este efeito é maior no cruzamento de linhas. Em outras palavras, as linhas agem como latas de lixo e juntam toda a “sujeira etérica” de um quarto.

As casas que parecem ter vibrações ruins e onde a maioria das pessoas se sentem incômodas de estar, normalmente são construídas em uma grade de linhas nocivas. Quando uma entidade, ou parasita não-físico, é achado em um quarto, quase sempre está em um cruzamento de linhas.

XII.5 Poços de energia

Sempre que houver um dragão, há uma princesa! Poços de energia são a contraparte positiva das linhas telúricas prejudiciais. Poços de energia são mais misteriosos, e certamente não tão bem documentados como as linhas.

Se você leu as aventuras de Carlos Castañeda, você provavelmente se lembra como Don Juan o fez procurar “por seu ponto” em um quarto, o lugar onde ele estaria protegido e seguro. Isso é um poço de energia. Poços de energia são pontos dotados de propriedades curativas e espirituais, lugares onde é mais fácil rezar ou meditar e conectar com mundos espirituais. Quando um anjo quer derramar sua luz em um quarto, um poço de energia é um bom lugar para ele descer.

No nível da clarividência, alguns vêem os poços de energia como uma coluna de luz, ou como um gêiser de luz (embora eles não sejam associados com qualquer modificação de temperatura). Freqüentemente, o diâmetro da coluna varia entre 1.5 a 2 pés (45-60cm), e possivelmente maior se você achar um dos grandes.

Da mesma maneira que as linhas podem ser classificadas de acordo com sua toxidade, os poços têm tamanhos, intensidades e potencial curativo diferentes. Mas ao contrário das primeiras e da grade que formam, eles parecem não ter qualquer padrão regular de distribuição, ao menos nenhum que eu conheça.

XII.6 Linhas e prática espiritual

Se você quer aprender sobre energia, dentro de você e ao seu redor, tem que estar atento quanto às linhas, porque a grade de um lugar determina a qualidade de energia daquele lugar, e por conseguinte a qualidade de sua própria energia sempre que estiver lá.

Não existe um organismo vivo fechado. Mais ainda no nível energético do que no nível da matéria, você é permanentemente envolvido em múltiplas trocas com seu ambiente. Para se tornar clarividente e estabelecer contato com seu Eu Superior, é preciso uma profunda transformação em seus corpos sutis. Esta alquimia será nutrida ou impedida de acordo com a posição que você está na grade, fazendo-a trabalhar para você ou contra você. É então essencial verificar a grade do lugar onde você vive e ter certeza de que não está dormindo nem meditando em uma linha.

Esta regra é ainda mais importante quando você passa por períodos mais longos de meditação, por exemplo durante um curso ou um retiro. Enquanto medita, seu corpo de energia, ou corpo etérico, abre-se significativamente, e as trocas de energia com seu ambiente são aumentadas.

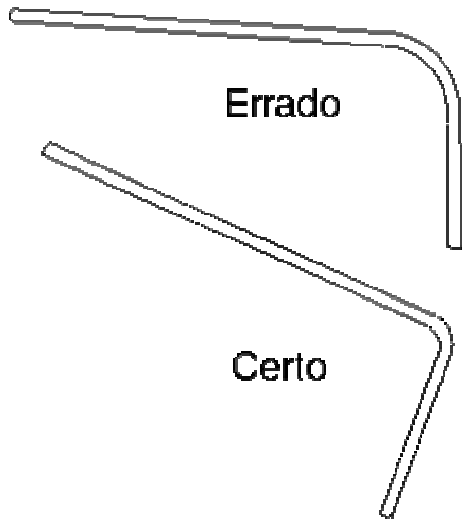
Se você medita sentado em uma linha, especialmente por longos períodos de tempo, você corre um alto risco de absorver energias negativas. Você pode se sentir incômodo e inquieto. Estes são sintomas muito comuns quando você passa por longos períodos de meditação, e certamente não precisa estar em uma linha para se sentir assim, mas se estiver, a agitação tomará proporções muitas maiores. E se a linha for ruim, não há nenhum limite para o dano que você pode causar a seu corpo. Professores de meditação devem estar particularmente atentos à grade da sala onde eles dão aulas, pois os estudantes tendem a encher todo o espaço disponível, e é muito provável que alguns deles acabem se sentando no lugar errado.

Estamos introduzindo aqui esse conceito não é tão difundido atualmente, embora no passado muitas culturas tradicionais estivessem familiarizadas com ele: os resultados da prática espiritual dependem do lugar onde é realizada. Isto não só se aplica à área geral, ou ao edifício. Dentro de um quarto, diferentes lugares podem induzir a experiências completamente diferentes.

Achar o lugar certo para você é tão importante quanto achar a técnica certa ou ensinar.

O mesmo se aplica à cura e terapia em geral. Se você coloca sua cama de massagem ou de acupuntura em um poço de energia, seus resultados serão dez vezes melhor, pois será muito mais fácil para um ajudante invisível vir e te dar uma mão. O poço fará metade do trabalho para você, se não mais. Mas se você pratica algo como acupuntura, regressão ou renascimento em uma linha tóxica, você pode acabar deixando seus clientes ainda pior com o tratamento.

Achar as linhas é extremamente simples! Pelo menos nos treinamentos da Clairvision School 80% dos estudantes conseguem achar logo na primeira vez que tentam, uma vez que tenham seguido – e apenas seguido, nem mesmo dominado – as técnicas preliminares de abertura do terceiro olho, como indicadas neste livro.

XII.7 Encontrando as linhas: o equipamento

Você precisará de duas barras em L e duas canetas esferográficas tipo BIC.

As barras são feitas de arame espesso. O lado mais longo do L tem aproximadamente 40 centímetros (400 milímetros) ou 15 polegadas. O lado menor é aproximadamente 12 centímetros (120 milímetros), ou 4.5 polegadas.(figura XII.7 a) Alguns milímetros de diferença não farão nenhuma diferença de qualquer modo.
Uma boa maneira de fazer as barras é pegando cabides de arame e os cortar como indicado acima. Se não tiver nenhum cabide de arame disponível, pode usar qualquer arame de metal, contanto que seja rígido o bastante para sustentar a forma em L.
Então pegue as duas canetas. Remova o refil de tinta e fique apenas com o invólucro de plástico. Insira nele a menor parte de sua barra. (figura XII.7 b) Isto é tudo que você precisa para a verificação das linhas.
IMPORTANTE: suas barras devem poder girar livremente dentro dos invólucros, então esteja certo de: 1) que você fez um ângulo de 90 graus exato entre as duas partes de sua barra, e não uma curva progressiva; (figura XII.7 c)2) que em cada lado do L, o arame está o mais reto possível. Se o lado menor da barra estiver curvada, mesmo que ligeiramente,

causará uma fricção não desejada, que impedirá o livre movimento da barra.
Eu sugiro que você sempre deixe duas barras prontas no porta malas do seu carro, assim você os tem à mão sempre que precisar.

XII.8 Aprendendo a atitude “olho-barriga” para verificar linhas.

Realizar uma busca radiestésica tem a ver com um estado de consciência “olho-barriga”. Isto significa estar atento tanto no terceiro olho quanto na área debaixo do umbigo. Para desenvolver essa consciência, primeiro pratique caminhando ao redor da sala e mantendo uma forte consciência da área de umbigo, ou, mais precisamente, do centro de energia que fica uma polegada embaixo do umbigo. Você não precisa localizar exatamente o centro, só esteja ciente da área embaixo do umbigo. Caminhe “a partir da barriga”. Imagine que você é um vaqueiro ou um policial americano, ambos são normalmente muito bons para caminhar “a partir da barriga”, ou caminhe como um mestre japonês de artes marciais.
As linhas são feitas de uma energia etérica muito próximas ao plano físico. Do ponto de vista experimental, a palavra chave para etérico é vibração. Basicamente falando, sempre que você sente uma vibração, você sente o etérico. Algumas vibrações etéricas são tão minúsculas e sutis, que são um meio termo entre uma luz e uma vibração. Outras, como aquelas que você sente quando se sintoniza nas linhas, são “mais densas” e mais tangíveis fisicamente. Para perceber as linhas, você tem que estar atento da vibração em sua barriga e não se deixar fllutuar por alguma luz sobre sua cabeça. Quanto mais você estiver com a vibração, mais próximo você estará da percepção das linhas.
Então reestabeleça sua consciência centrada no olho. Pratique alguns segundos de reconexão: Fique ciente da vibração entre as sobrancelhas, respire com a fricção na garganta, e conecte a fricção com a vibração no olho.
Mantenha uma firme consciência da vibração no olho enquanto, ao mesmo tempo, permanece consciente da área embaixo do umbigo. Você fica atento a ambas. Pratique caminhar ao redor do quarto com sua consciência “olho-barriga”. Você notará que uma forte vibração no olho te permite estar ainda mais presente em sua barriga. Várias técnicas de proteção que serão detalhadas nos Capítulos 18 e 20 são baseadas no fortalecimento da energia através da manutenção de um firme foco no olho e na barriga simultaneamente.

XII.9 Técnica de Radiestesia

Figura XII.9 A : Errado, muito alto - pg181 Figura XII.9B : Certo - pg181

Segure uma barra em cada mão, na mesma altura de seu umbigo. Se você segurar as barras como se estivesse segurando armas, você provavelmente terá a altura e a consciência da barriga certas: mais uma vez não é hora para devaneios, mas estar muito bem enraizado na vibração.

Um erro comum é bloquear as barras com os dedos polegares, sendo que estas devem permanecer livres para girar.

Certo Errado

Comece caminhando lentamente, como um tigre, com uma forte consciência da vibração tanto no olho quanto embaixo do umbigo. As barras permanecem apontadas para frente. Mantenha as mãos firmes para evitar qualquer movimento das barras. Quando elas balançarem deverá ser devido à uma linha, e não por causa de seus próprios movimentos ao caminhar. Esteja atento a qualquer sensação que venha de sua barriga. Continue respirando com a fricção na garganta e caminhando lentamente.

Ao cruzar uma linha:

1) as barras giram se colocam paralelas à linha. (Figura XII.9e) Sendo assim, para determinar a direção da linha, basta olhar a direção apontada por suas barras. Não faz diferença se as barras giram para direita ou para esquerda, ou se vai cada uma para um lado. (Figura XII.9f)
2) Ao cruzar uma linha, durante uma fração de segundo antes das barras virarem, uma sensação bem "física" pode ser sentida na barriga. Isto é o que eu chamarei de "sinal da barriga". De fato, não é uma sensação muito agradável. Quanto mais tóxica a linha é, maior o incômodo em sua barriga. Esta é uma maneira simples de determinar quão tóxica a linha é.
Assim que você tiver uma noção da orientação geral da grade, é preferível caminhar de forma perpendicular às linhas, assim terá uma clara rotação das barras cada vez que cruzar as linhas. (Se você caminhar quase que paralelo às linhas, suas barras irão girar bem de leve nos cruzamento.) Uma boa idéia é ter um rolo de fita crepe com você, e utilizá-la para marcar as linhas no chão para lembrar as suas posições posteriormente.
Considerando que as linhas fazem um grade mais ou menos perpendicular, você achará freqüentemente dois grupos de linhas, sendo estes paralelos um ao outro. Uma vez que tenha explorado todas as linhas paralelas de um grupo, comece a caminhar de forma perpendicular a elas, explorando a segunda parte da grade.
E se você achar uma linha que não se ajusta com o grade, uma linha diagonal, por exemplo? Isso indica que você localizou algo adicional à grade natural, como um cabo elétrico, uma tubulação de água, ou até mesmo um riacho subterrâneo (Figura XII.9g). Vá (ainda mais) para seu olho, sintonize na linha, e tente descobrir o que é. Cabos elétricos normalmente fazem linhas moderadas. Água subterrânea cria o tipo de linhas que o deixam com o estômago "embrulhado" ao se sintonizar nelas. Já as tubulações de água ficam numa categoria entre as duas primeiras e dependem do volume de água que flui por eles.

XII.10 Verificando as linhas: o que fazer e o que não fazer.

- Se suas barras começam a girar antes mesmo que você comece a caminhar, considere a possibilidade de que você pode estar em uma linha! Dê um ou dois passos e tente novamente.

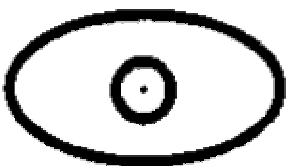
- Suponha que você ache uma linha devido a um fio elétrico, e não há nenhum fio debaixo do solo, o que isso significa?1 Possivelmente o fio está no teto! As linhas não são geradas apenas sobre um fio ou uma tubulação, mas também debaixo deles.

- Não procure linhas por longos períodos em um mesmo dia. A menos que você seja muito treinado, a prática pode levar à exaustão quando ultrapassa mais que meia hora. Há uma simples razão para isto: para perceber algo, você tem que se sintonizar nesse algo. Se você quer encontrar as linhas, tem que se conectar com a energia delas. Considerando que as mesmas são, por natureza, nocivas, pode-se entender facilmente por que a radiestesia é um esporte exaustivo.

  Por isto, não é aconselhável procurar linhas quando você está com baixa energia ou deprimido. A radiestesia não é uma boa atividade para mulheres grávidas, ou para crianças.

- **Depois de verificar as linhas, lave suas mãos em água corrente durante um bom tempo**, de acordo com o método explicado na seção IV.12. Tomar um banho seria ainda melhor.

- Há muitas associações de radiestesistas, e a maioria deles organiza dias de busca de linhas telúricas. Pode ser uma boa idéia unir-se a um deles durante um ou dois domingos, só para conferir se sua técnica de radiestesia é precisa.

XII.11 O sinal da barriga

No Capítulo XI foi discutido como, pela arte de se sintonizar, uma pessoa pode fazer com que as qualidades de um objeto “se tornem vivas” dentro de sua consciência. Para o clarividente aprendiz, procurar linhas é um dos exemplos mais notáveis deste processo. As linhas provam ser particularmente fáceis de se sintonizar, e ao cruzar uma delas com as barras, um efeito tangível acontece na área de umbigo, ao redor do chakra manipura da tradição indiana. É uma sensação abdominal, muito “física”, inconfundível. O processo da radiestesia é um exemplo claro de como podemos nos sintonizar em algo, e então como resposta sentir uma modificação da nossa energia.
Como conseqüência deste efeito tangível, normalmente os estudantes têm uma surpresa agradável: eles tendem a achar as linhas nos mesmos lugares, mesmo que estejam praticando a radiestesia pela primeira vez.
Verificar linhas telúricas é, provavelmente, a percepção extra-sensorial mais fácil de demonstrar e reproduzir. Se qualquer pessoa fosse tentar demonstrar, cientificamente, qualquer tipo fenômeno de P.E.S., eu certamente lhe aconselharia que trabalhasse com linhas telúricas.
Quanto ao “sinal da barriga”, é interessante notar que uma certa fração da população parece incapacitada de praticar a radiestesia, aproximadamente 10% dos estudantes que vejo. Parece haver uma correlação entre a esta inabilidade e bloqueios emocionais na área abdominal. Em outras palavras, estes radiestesistas impotentes são sistematicamente aqueles com maiores obstruções de energia na área do umbigo. Quando estes estudantes passam por um processo de regressão e liberam os bloqueios de suas barrigas, eles ganham, ou melhor, recuperam a capacidade de praticar a radiestesia corretamente.

XII.12 Sentindo as linhas sem barras

Uma vez que você possa localizar as linhas da grade de acordo com o método de radiestesia indicado acima, a próxima fase é sentir as linhas sem as barras. Isto é algo que surpreenderá seus amigos radiestesistas. É realmente uma situação cômica: como pode você, que só pratica a radiestesia há algumas semanas, não só achar as linhas como também achá-las sem barras, enquanto eles têm trabalhado no assunto durante anos e não tem nenhuma pista de como fazer isso? Isto é porque sua habilidade vem de um treinamento sistemático de percepção, e não de uma prática isolada.

Uma vez que se tenha uma forte consciência no olho, não é muito difícil sentir as linhas com suas mãos, sem barras.

Comece a caminhar lentamente pelo quarto, com suas mãos à frente. (figura XII.12).Como antes, mantenha uma firme consciência da vibração, tanto no olho quanto embaixo do umbigo. Respire com a fricção na garganta para ampliar a vibração.

Sintonize nas linhas com sua barriga.

Quando você passar por uma linha, suas mãos sentirão uma leve resistência, como se você estivesse encontrando algo mais espesso e mais denso do que apenas o ar do quarto. Às vezes, também há uma leve vibração nas mãos quando você “toca” uma linha. Dê um passo para atrás e caminhe lentamente para a linha de novo. Se concentre nesta sensação, aprenda a reconhecê-la.

De fato, é mais apropriado usar a palavra “parede” ao invés de linha, porque o que você sente é realmente como uma parede de vibração, semelhante a uma parede de fumaça etérica.

Como sempre, há um segredo: pratique, pratique, pratique! Praticando, poderá entrar em um quarto e reconhecer imediatamente onde as linhas estão e quão nocivas elas são. Você não precisará de nenhuma barra. Você nem mesmo terá necessidade de caminhar pelo quarto.

XII.13 Vendo as linhas

Ver as linhas, ou melhor, as paredes de energia enfumaçadas, não é muito mais difícil que ver halos de luz ao redor de pessoas. As técnicas a serem usadas são exatamente as mesmas que já descrevemos nos capítulos sobre Visão.

Aplique o triplo processo de visão:

1) Estado de imobilidade e foco no olho, piscando o menos possível.

2) Não procure as linhas, fique ciente do fato de ver, ou estado de visão. Se não consegue chegar ao estado de visão, apenas sinta a imagem à sua frente ao invés de olhá-la.

3) Tente sentir de seu coração, e neste caso, também de sua barriga ao mesmo tempo. Se achar difícil estar ao mesmo tempo no olho, no coração e na barriga, mantenha-se apenas no olho e na barriga. Olhe pela barriga, através do olho. Se isto também for difícil, foque principalmente no centro de barriga, uma polegada embaixo do umbigo.

Dicas para novatos

- Quanto mais pessoas na sala estiverem em seus olhos, mais fácil será a visão.

- Você achará mais fácil ver as linhas se tiver outra pessoa no ambiente procurando por elas com barras de radiestesia.

- Na minha experiência, quando vários novatos juntos tentam se sintonizar em um objeto ou vê-lo de forma clarividente, isto cria uma grande nuvem de energia caótica no ambiente, e mesmo clarividentes treinados têm dificuldade de discernir uma coisa qualquer. Às vezes demora uma meia hora antes que qualquer um possa perceber qualquer coisa novamente.

O mesmo se aplica à linhas telúricas: se muitos estudantes sem experiência tentam vê-las ao mesmo tempo, é bem provável que depois de trinta segundos, ninguém possa ver mais coisa alguma.

- Pratique ver as linhas próximo à Lua Cheia e à noite, quando as linhas estão mais largas.

Prática XII.14 A aura de um radiestesista

Uma prática interessante é se sentar quietamente, realizar o processo de tripla visão, e observar a aura de alguém que está praticando a radiestesia. Cada vez que ele cruza uma linha, você pode ver uma mudança nas cores e na intensidade de sua aura. Mesmo que você não esteja vendo cores claramente, não achará muito difícil sentir a modificação que acontece na energia da pessoa.

Tente também se sintonizar na energia da barriga da pessoa. Quando ela cruza uma linha, você poderá sentir nela o “sinal da barriga”. Se a linha for realmente tóxica, você pode facilmente sentir-se um pouco enjoado, mesmo de longe, apenas por se sintonizar na barriga do radiestesista.

Prática XII.15 Diagnosticando stress geopático

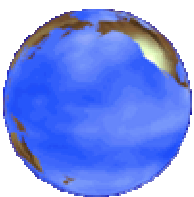
Conforme você avança, desenvolve uma interessante habilidade em diagnose: sentir a impressão deixada pelas linhas nas pessoas. Se alguém dorme por meses em uma linha, isso deixa um rastro na energia dela, e você pode ver e sentir de fato a energia da linha nela.

Esta prática é muito menos difícil do que parece. Você precisa ter desenvolvido o reconhecimento de um sentimento gerado pelas linhas. Isto significa que você precisa saber exatamente qual a sensação proveniente da energia de uma linha. Assim, ao se sintonizar em alguém, você procura a mesma sensação. Se ela tiver linhas telúricas nocivas imprimidas em sua energia, isto significa que ela sofre do chamado “stress geopático”, você reconhecerá a “sensação da linha”, tal e qual como quando se sintoniza na grade. Isto lhe dá a capacidade de suspeitar muito rapidamente se uma doença é devido a uma linha tóxica.

XII.16 Achando poços de energia

Os poços de energia são um assunto muito mais misterioso do que as linhas telúricas nocivas. Muito pouco foi escrito sobre eles. Achar os poços requer uma grande compreensão das forças telúricas, requer que você cultive um certo respeito pela terra, que você estime suas energias.

Para achar poços de energia você precisa de duas qualidades principais: respeito e familiaridade. Não é você que encontra os poços, é a terra que os mostra para você, se sentir que é uma boa pessoa.

O que é uma boa pessoa, do ponto de vista da terra? Você chega com sua cabeça cheia da atividade mental gerada pela vida moderna, mas a terra

vibra em uma freqüência bem diferente. O primeiro passo é se sintonizar na terra, vibrar na mesma freqüência que ela.
A terra também é sensível ao seu magnetismo. Aprecia e respeita as pessoas de uma certa densidade. Você tem que estar estabilizado em sua barriga e conectar essa energia da barriga com a terra, ancorando a força de seus chakras mais baixos no solo. Assim, antes de explorar a própria casa, é bom passar alguns minutos caminhando ao redor dela, sentir a energia da área e se conectar a ela.
Uma vez que você esteja na disposição interna correta, como encontrar os poços? Se você alcançou uma certa clarividência, é bem simples: tem apenas que dar uma olhada ao seu redor. Um poço de energia parece um pouco como uma fonte de energia, um “gêiser”, uma coluna de luz. Mesmo que você não ache fácil ver auras, pratique o triplo processo de visão e esquadrinhe o espaço do ambiente a partir de seu olho. Se você estiver sintonizado à energia do lugar, um inesperado flash de visão pode acontecer.
Então comece a caminhar muito lentamente pelo ambiente, palmas à frente, como se estivesse tentando sentir as linhas sem barras (seção XII.12). Há uma palavra alemã que não pode ser traduzida: gemütlich, que significa “cheio de sentimento”, agradável e confortável para a alma, e essa é exatamente a sensação de um poço de energia.
Em minha experiência, os poços de energia são freqüentemente achados adjacentes a uma linha telúrica (mas não na linha). Sendo assim, não se preocupe se encontrar um na extremidade de uma linha, não há nada de errado com isto.
O tamanho dos poços de energia varia. Os que vemos em Sydney têm, freqüentemente, entre um e dois pés de diâmetro (30 a 60cm), ou possivelmente um pouco mais.
Mas em locais sagrados dos aborígines, por exemplo, onde se pode encontrar poços bem maiores.
Certos locais são realmente mágicos, com poços de energia por toda parte, como fogos de artifício imaginários. Entrando nestes locais com a consciência certa, você é transportado para outra dimensão de existência.
Poços de energia diferentes têm propriedades diferentes. Alguns têm um valor mais inspirador, outros de cura. Você tem que se sintonizar no ser do poço para descobrir, mas seja muito gentil, porque estes seres são tímidos. Olhe sem olhar, sintonize como que à distância, caso contrário eles esconderão sua energia e o se tornarão indetectável para o seu olho. Apenas quando ganhar uma certa familiaridade com o pequeno ser atrás do poço que ele lhe revelará todos seus segredos.
Tudo sobre poços de energia ainda está para ser descoberto!

XII.17 É possível neutralizar linhas telúricas nocivas?

Radiestesistas fizeram muitas tentativas para neutralizar as linhas nocivas. Foram projetados muitos dispositivos, como barras de cobre de várias formas, rolos condutores, aparato eletromagnético, velas, luminárias de óleo, mandalas e símbolos mágicos debaixo do tapete. Depois de ter testado muitos desses, concluí que nada realmente funciona. Alguns

dispositivos trazem uma melhora temporária, mas nunca vi um que durasse. Depois de alguns semanas ou no máximo alguns meses, a grade recupera seu caráter nocivo.
Talvez a resposta seja de uma natureza diferente. Embora algumas destas linhas sejam ruins para nossa saúde, eles não são necessariamente ruins para a Terra. As linhas são para a Terra o que os meridianos de acupuntura são para o nosso corpo.
Por que deveríamos tentar bloquear estes fluxos?
Talvez a solução não esteja em tentar corrigir a grade natural da Terra, mas em colocar nossas casas em lugares apropriados e favoráveis para a vida humana. A grade não é nociva por inteiro, muitos lugares têm uma energia adorável. Se você constrói uma casa bem em cima de um riacho subterrâneo, certamente terá uma grade nociva ao redor da casa, mas se você constrói a mesma casa cinqüenta metros para fora, pode não encontrar nenhuma conseqüência desfavorável.
Na Austrália, onde as energias telúricas são particularmente fortes, vi algumas casas que foram construídas em solos de cemitérios aborígines ou em locais que os aborígines tinham tradicionalmente julgado impróprios para a habitação humana.
Nestas casas, as pessoas ficavam doentes e brigavam o tempo todo, faliam, cometiam suicídio... Até mesmo os gatos, que normalmente se sentem bem nas linhas, escondiam-se nos armários e tinham colapsos nervosos. Seria mais razoável começar uma guerra contra a terra a fim de limpar tal lugar, ou deveríamos considerar que nenhuma casa jamais fosse construída lá?
O verdadeiro problema é que não estamos vivendo em harmonia com as energias da Terra. Colocamos nossas construções de acordo com considerações mentais, desenhando no mapa uns quadrados bem simétricos. Estamos desconectados da terra, nem mesmo a consultamos antes de construir. E então, quando as vibrações na casa são terríveis, queremos que a tecnologia venha em nosso socorro para parar o fluxo telúrico natural e transformar nosso lugar fantasmagórico em um pequeno e simples chalé.
A verdadeira resposta é apresentar aos arquitetos e construtores a ciência das linhas telúricas e poços de energia. E no que se refere à cada um de nós, devemos conferir a grade e as vibrações de uma casa antes de se mudar para ela.
Na prática, o que você pode fazer? Verifique sua casa detalhadamente através da radiestesia. Sempre há uma grade de linhas, separadas por 2 a 2.5 metros. Mas em muitos casos, a grade não é particularmente nociva. Ainda assim, você precisa ter certeza de que nenhuma linha cruza sua cama, que não medita sobre uma linha e que nenhum dos lugares onde você se senta regularmente está em uma linha. Não hesite em mudar os móveis de lugar.
A segunda fase é começar a caçar, (com suavidade!) por toda parte da casa, os poços de energia, e explorar o que pode ganhar deles. Tudo isso significa que você tem que reconsiderar seus hábitos e começar a usar o espaço em harmonia com a energia da casa. Se você conseguir projetar o interior de sua casa de tal forma que medita, dorme, come, trabalha, em

poços de energia, os benefícios serão imensos no que se refere à sua saúde física, mental e espiritual.
E se a grade for nociva, ou cheia de linhas adicionais, ou se a casa foi projetada de tal modo que onde quer que você coloque sua cama está em um cruzamento de linhas? Meu conselho é: mude-se! O despertar espiritual é um processo de abertura, não pode acontecer sem contratempos em um lugar onde as vibrações são tóxicas. Quando você passa por transições profundas, precisa de um ambiente que o apoie, e não que trabalhe contra você. Vá e ache um lugar que é 100% correto para você estar. Esta é uma parte importante da busca espiritual, e portanto, se sua motivação estiver correta, o universo o apoiará.

XII.18 Uma geografia de iluminação espiritual

Se você realmente quer saber sobre energia, sugiro que se empenhe para perceber as linhas até alcançar o ponto em que pode saber imediatamente onde elas estão assim que entrar em um quarto. Não importa que você não possa vê-las a princípio, mas tem que desenvolver sua sensação a ponto de poder abrir a porta, sintonizar, e sentir onde as linhas estão sem ter nem que caminhar pelo quarto. Isto estruturará uma conexão profunda com as energias da terra.
Assim, ao visitar um lugar novo, você evitará as linhas automaticamente, e escolherá o lugar certo para se sentar. Isto acontecerá espontaneamente, sem que você tenha nem que pensar a respeito. Você apenas se sentará em algum lugar, e mais tarde perceberá que está novamente em um poço de energia. E se, por alguma razão, acontecer sempre de se sentar em uma linha, receberá imediatamente um sinal de sua barriga, e desejará mover-se. Você não precisará nem mesmo ver as linhas de forma clarividente para alcançar essa fase. É suficiente treinar-se a fim de sentí-las sistematicamente.
Conforme você se torna mais consciente dessas energias telúricas, você se surpreenderá ao ver que algumas pessoas continuam indo diretamente de uma linha para outra, devido a algum tipo de estranho magnetismo. Se há um cruzamento ruim em algum lugar de sua sala, elas caminham diretamente para lá e se sentam. Se há alguma casa fantasmagórica na cidade disponível, elas se apressam em alugá-la. E mesmo se a casa delas é bastante sã em relação às linhas, elas conseguem pôr a cama no pior cruzamento que podem achar. De certo modo, você pode dizer que estas pessoas desenvolveram uma sensibilidade às linhas, mas usam-nas, inconscientemente, contra si mesmas. Estes kamikazes de linhas telúricas se beneficiariam grandemente de trabalhar em seus olhos e aprender a aplicar a radiestesia. Ainda assim, você verá que muitos deles se recusam obstinadamente a tentar, ou simplesmente reconhecer a existência das linhas.
Isto o leva a sentir que há uma correspondência entre nossa própria qualidade energética e os lugares onde nos sentamos, seja em nossa própria casa ou até mesmo em um restaurante, cinema ou casa de um amigo. Isto significa que muitas pessoas escolhem lugares prejudiciais, inconscientemente, para perpetuarem a própria energia desordenada e desequilibrada, mas isto também significa que escolhendo, sistematicamente, lugares de energia de alta qualidade, podemos

influenciar nosso estado de saúde e consciência positivamente, talvez muito mais que possamos imaginar. Também sugere que duas pessoas possam viver no mesmo ambiente e ainda assim estarem em dois mundos diferentes, um ficando sistematicamente em linhas, e o outro em poços de energia.

Agora que chegamos ao fim deste capítulo, tenho um favor a pedir: o conhecimento sobre as linhas é bem simples, e as dificuldades que pode evitar são enormes. Por favor, fale sobre linhas telúricas. Discuta o assunto com seus amigos e parentes. Nunca desperdice uma oportunidade para fazer deste um tema viável. Se você é jornalista, escreva sobre isto ou divulgue o assunto em rádio ou televisão. Se você é um médico, explique a seus pacientes sobre as linhas. Isso não deteriorará sua reputação, devido à vasta quantidade de evidência científica disponível para comprovar o fenômeno. Deve ser entendido como um ato da mais alta compaixão despertar o máximo de interesse possível sobre este assunto.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO XIII

PRÁTICA NOTURNA I:

ASPECTOS TEÓRICOS

> “Dormiens Vigila”
>
> Enquanto adormecido, permaneça desperto.
>
> “Quando é noite para todos os seres, o iluminado está acordado. Quando todos os seres estão acordados, é noite para o iluminado.”
>
> Bhagavad-Gita II.69

A prática noturna é um conjunto de técnicas projetadas para induzir um estado de sono psíquico, usando suas noites com a finalidade de auto-transformação. Quando executada durante o dia, a prática noturna é um modo rápido e seguro para se recuperar de tensão e fadiga. Para níveis mais elevados dessa prática, como por exemplo, viagem astral consciente, são sugeridas algumas técnicas preparatórias no próximo capítulo.

XIII.1 Tempos Críticos

Onde você vai depois que morrer?

De acordo com as ciências hindus e tibetanas, o momento de morte é crítico, porque determina as condições de sua jornada depois da vida. Semelhante atrai semelhante. É dito que existe uma ressonância entre o que se passa em sua mente no momento da morte e o lugar para o qual

você será atraído. Um verso do Bhagavad-Gita coloca isto da seguinte forma:
“yam-yam va'pi smaran bhavan tyajaty ante kalevaram tam-tam evai'ti...” (B.G. VIII,6)
“Qualquer que seja o objeto ou estado que a pessoa pense no momento final de deixar o corpo, aquilo e somente aquilo elas atingirão”.
Há uma história na tradição budista de um homem que tinha levado uma vida muito virtuosa. Na hora de sua morte, um sobrinho se sentou ao seu lado na cama fingindo lamentar, mas secretamente desejando a herança que ele receberia com a morte do tio. Este, por sua vez, ficou irado ao perceber que o pesar do sobrinho era falso. Aquele que está morrendo pode ler com facilidade os pensamentos daqueles que estão ao redor porque eles já estão metade no físico, metade no astral. Sua raiva foi o suficiente para mandá-lo direto para o fogo do inferno, onde ele teve que gastar algum tempo antes de sua próxima encarnação. Por ser tão crítico o momento da morte, muitas escolas esotéricas, ocidentais e orientais, desenvolveram métodos precisos para deixar o corpo do jeito certo, assim a pessoa pode achar o rumo apropriado para os mundos não-físicos.
Vamos olhar agora para uma experiência diária que não é muito diferente da aventura de morrer: Onde você vai depois que dorme? Todo um leque de níveis de consciência está aberto para você. Alguns são leves e refrescantes, enquanto outros podem induzir a pesadelos terríveis. No que se refere a se recuperar de fadiga ou desenvolvimento espiritual, a qualidade de seu sono depende da qualidade dos planos que seu corpo astral visita durante a noite. Se você vagueia nos lugares errados, pode acordar bem mais cansado do que quando se deitou para dormir, ou até mesmo doente.
O que determina o plano de sua visita durante o sono? Mais uma vez, o estado de sua mente ao cruzar o umbral é essencial. No portal do sono, assim como no portal da morte, acontece uma ressonância entre a qualidade de sua consciência no momento em que adormece e por onde você viajará durante a noite. Assim sendo, é justamente um tempo de consciência pura e apropriada logo antes de adormecer, o que permitirá puxar o seu corpo astral para o “lugar certo” durante sua jornada de sono. Vários efeitos valiosos resultarão disso, como por exemplo uma maior energia durante o dia, maior resistência contra infecções, uma memória e criatividade aumentadas.
Você nunca trataria o momento de sua morte de uma forma suave. O paralelo entre as duas experiências é tal que o momento em que você adormece deveria ser tratado com a mesma importância.

XIII.2 A morte como iniciação e o mistério do umbral

Várias tradições enfatizam a analogia entre morte e iniciação. Mesmo sem nenhum conhecimento oculto, você pode se convencer desta semelhança ao observar uma pessoa morrendo. Ela pode ter passado por traumas e sofrimentos anteriores, contudo, no momento da morte, a pessoa começa a irradiar uma grande serenidade. Se ela não estiver dopada, você pode sentir claramente essa abertura que acontece.
Do ponto de vista esotérico, a conexão entre morte e iniciação é óbvia: o iniciado é aquele que pode, enquanto vivo, ficar consciente desses planos

visitados por aquele que já morreu. O iniciado pode ver os planos não-físicos e viajar por eles mesmo ainda estando encarnado em um corpo físico. Por outro lado, o não-iniciado terá que esperar até a morte para descobrir o que tem do outro lado.

Além disso, quando um certo "click" acontece no caminho da iniciação, você percebe que está realizando naquele momento algo que outras pessoas só perceberão na hora em que morrerem. E sua terceira visão é impulsionada de repente, como se fosse uma explosão. Você sabe que quando chegar a hora de sua morte, grande parte do trabalho já terá sido feita.

Não há nada de horrendo sobre este aspecto do processo de iniciação. Pense na serenidade e na abertura de uma pessoa que está morrendo. Uma vez que você começa a cruzar os umbrais da iniciação, um pouco desta serenidade permanece com você, sempre, mesmo se estiver envolvido pela agitação do mundo. E assim, por você estar morto e vivo ao mesmo tempo, você pode começar a viver para sempre. O Espírito é uma fonte de paradoxos magníficos: tendo passado por um processo tal qual a morte, ele fica muito mais vivo. Antes, você era um ser animado e nada mais; agora você está vivo. É tão simples que fica extraordinário.

Na busca pela iniciação, há sempre uma procura pelo umbral, o portal que abre sua visão para os mundos não-físicos. Mas segundo o clarividente, não é só na hora da morte que o portal é cruzado. Diariamente, todos os seres humanos passam por ele e ignoram o que a tradição ocidental chamou "o guardião do umbral". Acontece pelo menos duas vezes ao dia (quatro, se você tira um cochilo): cada vez que você adormece, e cada vez que você acorda. Mas a tragédia é que o guardião do umbral permanece desapercebido. É comum cair no sono e acordar tão rápido quanto escorregar no gelo. Você está caminhando, e de repente, antes que se dê conta, você está no chão. Acontece tão depressa que você não tem a menor idéia do que aconteceu enquanto caía, e nem como aconteceu. Isto significa que de duas ou até quatro vêzes ao dia, uma oportunidade fantástica de auto-desenvolvimento foi perdida.

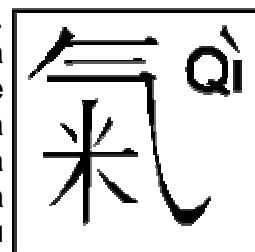
Umbrais são sempre essenciais. O dia é yang, a noite yin é, e o que é o crepúsculo? Crepúsculo é a hora em que esses opostos podem ser transcendidos. Essa é a razão de tantos sábios e pessoas iluminadas dizerem que tiveram seu primeiro flash de iluminação ao crepúsculo.

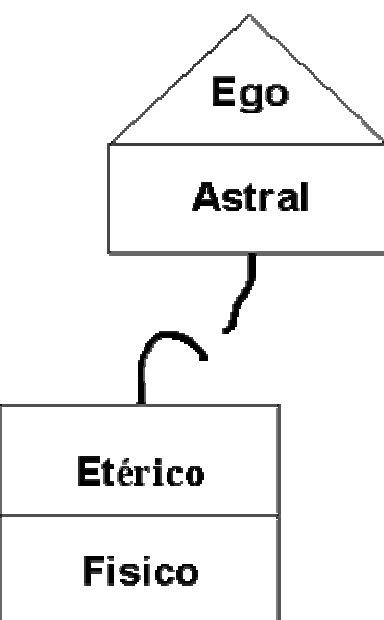
O lado direito do corpo é masculino, o lado solar. O lado esquerdo é feminino, o lado lunar. E a linha mediana? É o assento da serpente de fogo da tradição ocidental, simbolizado pelo cajado de Hermes. Isto corresponde ao sushumna nadi da Kundalini-ioga, o canal central por onde a força se movimenta. E o que acontece quando este canal central se abre? Você não é nem solar nem lunar, nem masculino nem feminino, não está nem dentro, nem fora. Você transcende a dualidade da manifestação e entra em contato com seu Self eterno. Se investigássemos vários pares semelhantes de valores opostos, perceberíamos que algo crítico acontece na fronteira que divide os dois.

Um dos propósitos da prática noturna é explorar essa linha divisória entre despertar e adormecer. Cultive interesse por este umbral, maravilhe-se com

ele! (Maravilhar-se é uma grande qualidade espiritual, nunca praticada o suficiente!)
Isto deveria se tornar uma gentil obsessão cada vez que for dormir: O que vou eu ganhar ao cruzar o umbral desta vez ? A plena experiência do umbral é um estado de superconsciência, mas como discutido anteriormente, ela está normalmente perdida porque acontece muito rápido. Dessa forma, a tática da prática noturna é induzir uma transição lenta do estado desperto ao adormecido, através de um relaxamento gradual crescente.
Você alcança uma fase na qual não está nem desperto, nem adormecido, ou como se estivesse ambos ao mesmo tempo, e ciente. Lá você pode continuar sua busca pelo guardião do umbral.

XIII.3 Sono e corpos sutis

Para entender nosso tópico por inteiro, precisamos esclarecer alguns pontos básicos sobre os corpos sutis. Um ser humano pode ser considerado como feito de quatro partes:
1) um corpo físico (CF)
2) um corpo etérico (CE), ou camada de força de vida. Esta força de vida é idêntica ao que é chamado prana em Sanskrito, ou Qi em chinês. O corpo etérico equivale ao prana-maya-kosha, ou “envelope-feito-de-prana” da tradição hindu. Em termos de experiência interna, há uma referência simples: sempre que você sente uma vibração ou um formigamento, algo foi ativado em seu corpo etérico.

3) um corpo astral (CA) ou camada de consciência mental. Sempre que você pensa ou sofre emoções, algo está acontecendo em seu corpo astral.
4) um Self, ou Eu Superior.
O corpo astral (CA) e o Self estão interligados e formam um “complexo superior”. O corpo físico (CF) e o corpo etérico (CE) também estão interligados e formam um “complexo inferior”. A menos que você seja um iniciado, os corpos físico e etérico nunca se separam completamente enquanto você está vivo.
O complexo superior (CA+Self) é a morada de sua consciência. Enquanto você está acordado, este complexo superior penetra o inferior (CF+CE), como se fosse uma mão entrando em uma luva. Em outras palavras, sua consciência conhece o mundo físico pelos corpos físico e etérico.

Ego
Astral
Etérico
Fisico

Quando você dorme, o complexo superior (CA+Self) se desprende do inferior (CF+CE), se retira dele. Visto de fora, você perde a consciência, o que significa que você cai no sono; mas na realidade, sua consciência não está perdida, está apenas em outro lugar. Ao invés de conhecer o mundo físico, o complexo superior (CA+Self) vagueia em diferentes mundos astrais, ou às vêzes nos reinos mais elevados do Espírito. Uma vasta gama de planos pode ser experimentada, alguns bonitos e curadores, alguns cinzentos e nebulosos, alguns realmente nocivos. Depende em grande parte da qualidade de consciência com a qual você cruza o umbral. Se, por exemplo, você cair bêbado na cama e adormecer depois de comer lingüiças e assistir vídeos de terror, seu sono pode não ser refrescante ou iluminando porque provavelmente você será atraído para áreas obscuras da esfera astral.

É parte do processo de transformação encontrar as atividades e comidas que lhe permitam ser dirigido à noite para reinos mais elevados.

Perto da hora de acordar, você se interessa novamente pelo mundo físico e o complexo superior (CA+Self) se reintegra ao inferior (CF+CE). A mão volta para a luva. E essa é outra hora crítica, porque se a reconexão não acontece corretamente, é muito provável que você fique de mal humor durante todo o dia.

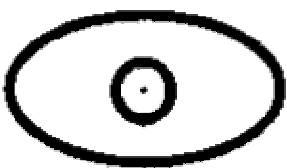
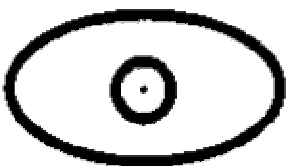
Certamente você se lembra de certos dias em que tudo parece sair errado, e desejou que não tivesse acordado até a manhã seguinte. Até certo ponto, isto pode ser evitado por meio de um manejo adequado do momento de acordar. Da mesma maneira que dormir é uma arte, acordar também o é.

O que acontece na hora da morte, em termos de corpos sutis? O complexo superior (CA+Self) parte para sempre. Os corpos físico e etérico começam a desintegrar. Dessa forma, achamos outro paralelo entre a morte e o sono. Em termos de corpos sutis, sono é uma separação passageira entre o

corpo astral e o Self dos corpos físico e etérico, enquanto que a morte é uma separação permanente.

XIII.4 Anjos e a construção dos órgãos de clarividência

Para ganhar uma visão direta dos mundos espirituais, alguns novos órgãos têm que ser construídos. É óbvio que para perceber o mundo físico, nós precisamos de órgãos sensóriais físicos e nervos. Da mesma maneira, mas em outro nível, algumas estruturas astrais são necessárias para perceber mundos não-físicos. Uma das razões da maioria dos seres humanos serem cegos a qualquer coisa diferente da realidade física é que estes órgãos de clarividência estão faltando. Eles têm que ser construídos para a visão se abrir.

Durante o dia, o corpo astral está muito ocupado operando dentro do corpo físico, o que impossibilita a construção desses novos órgãos, pois uma vez que nossa consciência mental e nosso corpo astral estão dirigidos para o mundo físico, o corpo astral fica saturado com as percepções físicas das sensações que recebe pelo cérebro. É então durante a noite, quando o corpo astral se retira para uma vida própria, que os novos instrumentos de percepção podem ser esculpidos.

Agora, quem os faz? Esta é uma pergunta chave! Se você puder respondê-la, não intelectualmente, mas por experiência direta, uma boa parte do trabalho está encerrada. Conforme o processo de iniciação se desdobra, você percebe que a construção dos órgãos astrais de clarividência requer a colaboração de guias não-físicos e seres espirituais mais elevados, assim como diferentes categorias de anjos. Estes seres se expressam criativamente em nós, plantando sementes novas e formando novas estruturas. Eles fazem o melhor que podem para ajudar, mas o problema é que nem sempre é possível, para eles, se aproximar de nós.

Esta tragédia é bem comum. Há muitas pessoas que parecem desesperadas pelo progresso espiritual. Elas ficam chorando coisas do tipo “eu gostaria que Deus pudesse me ajudar, se Deus pudesse me ajudar...” E se você olhar sobre eles, sobre suas cabeças, o que você vê? Guias e anjos que sussurram: “Por favor, sintonize em nós, por favor receba nossa luz!” Se ao invés de lamentar, estas pessoas pudessem se sintonizar neles, receberiam uma chuva de presentes espirituais imediatamente.

Quais são as condições que permitem que estes seres mais elevados administrem seu trabalho criativo e construtor em nós? Primeiro: percepção, claro! Se você puder perceber a ação dos anjos, apenas se sintonizando conscientemente na energia deles, você facilitará imensamente o processo.

Além disso, é valioso cultivar uma certa aspiração, rezar pela ajuda deles. Guias e anjos têm um certo código de ética: eles têm um grande respeito pelo livre-arbítrio dos seres humanos. Assim sendo, é muito mais fácil para eles ajudarem se você lhes pedir primeiro. Agora fique atento, porque as rezas mentais normalmente não conseguem muito no céu. Na verdade, quanto menos mental suas orações forem, e mais acompanhadas por uma verdadeira percepção, melhor elas funcionam.

Além de sua receptividade, alguns outros fatores influenciam: Anjos vivem em esferas muito puras, e alguns ambientes físicos simplesmente não são viáveis para fazer com que eles se conectem conosco. Se o lugar está muito sujo ou bagunçado, se as vibrações estão muito pesadas, se tiver estado ali pessoas bebendo álcool ou lutando, ou se o lugar estiver cheio de cheiro de tabaco, para o anjo é um espaço sufocante. O anjo não pode se aproximar ou conectar com você.

Dê uma boa olhada em seu quarto e pergunte: Um anjo desceria aqui? E então tome medidas para melhorar a situação. (Esta abordagem torna a limpeza muito mais interessante!)

Há uma arte de tecer boas vibrações em um quarto que facilita grandemente a conexão com esferas superiores.

Mais importante que seu ambiente, é... você! Se suas vibrações não estão corretas, ou se você estiver muito agitado, os anjos não poderão fazer o trabalho deles. Todos os pensamentos, palavras e ações do dia tecem uma rede de vibrações dentro de você que determina em grande parte o quão fundo a luz de um anjo pode penetrar.

Mas mais uma vez, o momento de adormecer é crítico. Pode ter uma influência até maior que todas as demais atividades do dia, assim como mostra a história do homem virtuoso que se enraiveceu no momento de deixar o corpo.

Assim, temos aqui outra razão da importância de se ter um tempo de consciência apropriada antes de dormir e das conseqüências positivas que isso gera. Através da prática noturna, você pode deixar seus corpos sutis em uma condição que permita que seres espirituais mais elevados venham e ajudem. A prática indicada no capítulo seguinte (especialmente as fases 4 e 6) opera uma reorganização e um afastamento poderoso das sensações dos seus objetos de percepção. Isto cria um internalização das sensações astrais, muito favorável para o desenvolvimento das mesmas durante a noite.

XIII.5 Prática noturna e o corpo etérico

Vamos lidar agora com a relação entre o corpo etérico, camada de força de vida ou prana, e o corpo astral, camada de consciência mental e emoções.

Algumas pessoas tendem a imaginar o corpo etérico como uma camada que fica 1 ou 2 polegadas além dos limites do corpo físico. Tal camada pode ser vista de fato, mas este quadro é inexato. O etérico não está somente fora, mas também dentro dos tecidos do corpo físico. Imagine uma esponja (o corpo físico) penetrada com água (o corpo etérico). Além de ter uma camada de água ao redor, a esponja também retém água dentro dela. Algo semelhante pode ser observado com o corpo astral, em outro nível. O corpo astral penetra o corpo etérico, e se estende além do mesmo.

Mas nem sempre o corpo astral penetra o etérico com a mesma intensidade. Às vezes a mão está completamente na luva, às vezes só meio dentro. Ou outro exemplo: imagine uma névoa (o corpo astral), e um vale (o corpo etérico). Às vezes a névoa está condensada no vale como uma névoa espessa - isso é quando você está completamente desperto. Às vezes a névoa está flutuando em cima do vale como uma nuvem - isso é quando você está dormindo e sonhando e/ou fazendo uma viagem astral. Algumas fases intermediárias podem ser observadas entre este dois

extremos. Claro que isto é apenas uma metáfora e não deve ser levado ao pé da letra.
Quais são as conseqüências para os corpos etérico e físico quando o corpo astral se aproxima mais ou vai embora? Olhemos primeiro para o corpo físico. A ação geral do corpo astral é contrair tudo. Pegue uma emoção forte, como raiva ou medo. Uma onda desorganizada surge no corpo astral, e você começa a se sentir irritado ou ansioso. Imediatamente uma reação de tensão em cadeia é gerada no corpo físico. Suas pálpebras contraem, há tensão em seu plexo solar e em seus músculos abdominais, seu coração começa a bater (o que significa contrair) mais depressa, e assim por diante. Quanto mais o corpo astral agarra o corpo físico, mais o segundo fica contraído e espasmódico.
Por outro lado, o que acontece ao corpo físico quando o corpo astral se afasta, como acontece durante o sono ou estados profundos de relaxamento? O corpo físico relaxa, libera a tensão.
E como o corpo etérico reage quando o corpo astral se move para dentro ou para fora do complexo inferior (CF+CE)? Quando o corpo astral está mais infiltrado no complexo inferior, e portanto no corpo etérico, um processo de contração acontece no nível etérico e físico. O corpo etérico é compactado, comprimido, fica mais denso, mais “opaco” e fechado a influências externas.

Por outro lado, quando o corpo astral se afasta do complexo inferior, e portanto do corpo etérico, o oposto pode ser observado. O corpo etérico se expande.
Se torna mais esparramado, diluído e aberto. Isto é mais que um simples relaxamento porque a matéria etérica está longe de ser tão inflexível quanto a física; sendo muito mais maleável e fluida. O que acontece é uma real dilatação, o corpo etérico se incha quando o astral se afasta. O corpo etérico não se sente tão denso. Você pode sentir os limites de sua própria energia se estendendo muito além de quando o corpo astral está presente.
Assim, às vezes o corpo etérico está fechado e compactado, às vezes dilatado e mais permeável, dependendo se o corpo astral estiver próximo ou longe. Nos capítulos 18 e 20 veremos como um domínio consciente deste equilíbrio pode ser usado para proteger suas energias. Há um certo modo de se estar completamente presente que impacta o corpo astral no etérico, protegendo-o contra influências negativas. Dá a sensação de que a aura está fechada e impermeável.
Mas nenhuma estrutura viva pode florescer se permanecer contraída o tempo todo. Para manter a saúde do etérico, tem que haver períodos em que ele possa relaxar completamente e se expandir. Quanto mais o aperto do corpo astral é aliviado, mais o corpo etérico fica livre. A tensão da vida moderna tende a gerar uma condição espasmódica na qual o corpo astral nunca deixa realmente de agarrar o etérico. No final das contas, isto cria um esgotamento e uma exaustão da camada etérica. A prática noturna permite que você alcance um grau de relaxamento etérico muito superior ao sono habitual.
O estado perfeito do relaxamento etérico é bem parecido ao que um bebê experimenta naturalmente. Por que um bebê dorme todo o tempo? Porque seu corpo astral quase não aterrissou no planeta. O corpo astral do bebê está flutuando acima, e só encarna de vez em quando no etérico. Então o

etérico do bebê está completamente aberto e em um estado de relaxamento absoluto.

Isto também significa que você deve tomar muito cuidado com seu bebê, porque esta abertura o torna muito vulnerável ao meio ambiente. O bebê "respira através de sua pele" todo a influência do mundo ao redor. Alguns pais levam seus bebês a festas e acham que que está tudo bem porque o bebê continua dormindo mesmo no meio do ruído e da agitação. Este é um grande engano. As vibrações desorganizadas do ambiente fluem na criança e criam uma perturbação muito maior do que os pais podem supor.

Através da prática noturna, você aprende a alcançar o clímax de relaxamento do bebê, não só do corpo físico mas também do etérico, ao qual é dado um tempo de total abertura e expansão. Isso é porque a prática noturna permite que você se recupere muito mais depressa do que com um cochilo normal. Um estilo de vida que nunca permite uma total abertura e expansão do corpo etérico, como é o caso da maioria das pessoas no momento, gera uma aceleração no processo de envelhecimento e esgotamento.

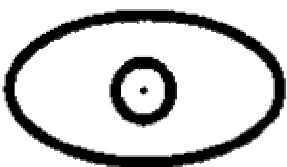
Porém, a abertura também implica em certas precauções devam ser tomadas durante a prática noturna. Por exemplo: não é apropriado entrar em um estado de relaxamento profundo no saguão de uma rodoviária lotada. É provável que seu corpo etérico absorva todos os tipos de energias negativas, e pode levar semanas, se não mais, para que você se liberte delas.

Durante a prática noturna seu corpo etérico abre significativamente mais do que durante a meditação. A meditação é praticada em posição sentada, e devido ao fato de operar no estado desperto, retém um controle muito maior sobre os corpos físico e etérico. É possível, embora não necessariamente recomendado, meditar no meio de uma multidão, porque vários mecanismos de defesa são mantidos. Mas seria absurdo tentar fazer uma prática noturna no meio de uma multidão, assim como é uma loucura levar um bebê a uma demonstração. Mesmo durante um cochilo ou durante o sono mais inconsciente, seu etérico permanece muito mais fechado e impermeável do que durante a prática noturna.

Disso tudo, podemos deduzir algumas recomendações relativas à prática noturna, cuja lógica é simples: quando seu corpo etérico estiver aberto, você deve estar em um ambiente quieto, limpo e protegido etéricamente.

Vamos revisar alguns dos fatores de "poluição etérica".

- Não é aconselhável realizar a prática noturna sobre uma linha telúrica. As linhas fazem um grade de energia etérica espessa que é tóxica para o corpo etérico humano. Seu etérico está mais aberto durante uma noite de sono normal do que quando você está acordado, portanto, as linhas telúricas são mais tóxicas durante o sono do que durante o dia. O etérico está ainda mais aberto durante a prática noturna, assim tenha certeza de que você não pratica a técnica sobre uma linha. Estude o Capítulo 12 e verifique as linhas de seu quarto!

- Evite camas feitas de ferro ou que contenham ferro de alguma forma, colchões de mola, etc. Ferro tende a ampliar qualquer fator de poluição eletromagnética. Pela mesma razão, evite instalação elétrica e equipamento eletrônico nas redondezas de sua cama. Mantas elétricas devem ser descartadas, mesmo desligadas. Antes de dormir em uma cama de água, considere o fato de que não há nada melhor do que uma massa de água corrente ou parada para atrair entidades de todos os tipos. Tecnologia moderna às vezes conduz à desastres enérgicos.

- Um geladeira pode ser bem tóxica para seu etérico, se você praticar a menos de cinco metros dela. Eu sugiro que você faça a seguinte experiência: Coloque um colchão em sua cozinha, a um ou dois metros da geladeira, e faça uma prática noturna. As geladeiras normalmente “dormem” durante algum tempo, e esse é entrecortado por momentos em que o aparato elétrico delas é ativado - quando elas começam a fazer um ruído. Se no momento em que a geladeira começar a fazer ruído, você estiver em um estado etéricamente relaxado, você sentirá uma espécie de chicotada em seu corpo etérico. É impossível não perceber: uma descarga súbita, dolorosa, extremamente tangível, e freqüentemente acompanhada pela percepção de um flash de cor. Tente! Não o ferirá se só fizer algumas vezes. Isto lhe permitirá meditar nas conexões que existem entre a camada etérica e a força eletromagnética. Há pontes diretas que conectam os dois, como mostrado por esta experiência, embora eles não sejam idênticos, uma vez que o campo eletromagnético pertence à esfera física, e o etérico está além desta. Uma experiência semelhante pode acontecer se dormir em um edifício cheio de ferro, como um arranha-céu, com aquecimento central. De vez em quando uma descarga de eletricidade estática passa pelos aquecedores, freqüentemente acompanhadas por um pequeno som abrupto. Naquele momento, se você estiver fazendo a prática noturna, você sentirá o mesmo tipo de chicotada em seu corpo etérico.

- Não é aconselhável aplicar a prática noturna se estiver deitado muito perto de alguém (mesmo que seja um animal, ou plantas). A razão é óbvia: seu corpo etérico começa a se expandir. Se ele encontrar resistência etérica de outro ser vivo, o processo de expansão simplesmente parará, e seu etérico começará a retrair novamente, devido a um mecanismo de auto-proteção. Sua prática noturna permanecerá superficial, você não poderá mergulhar profundamente em um estado hiper-relaxado. Se você insistir e forçar a abertura, pode apanhar energias negativas não desejadas da outra pessoa, e pode ter sua própria quintessência de força vital levada embora.

Mais uma vez, lembre-se que durante a prática noturna seu corpo etérico se torna significativamente mais dilatado e aberto que durante o sono normal. Mesmo se você vive com alguém, compartilha uma cama e mantém relações sexuais com essa pessoa, é preferível manter um pouco de distância ao realizar a prática noturna. Não faz nenhuma diferença se o outro está praticando com você ou não.

Na prática, qual distância deve ser mantida? Uma distância de 1.5 metros (5 pés) está bom. Assim, se você estiver dividindo sua cama, o conselho é: deixe-a durante a prática e volte quando terminar. Isto também diminuirá suas chances de dormir no meio. Eu sugiro que durante a prática você tente sentir quão longe seu etérico se expande e descubra por si mesmo, como sempre, qual a distância adequada.

Porém, você verá que a presença de mais alguém praticando com você no quarto, uma vez que haja espaço suficiente para os dois, é bastante encorajador. A energia astral das duas pessoas combinada, ajuda a transpor a estagnação do inconsciente, tornando mais fácil de manter alguma consciência durante o sono. A viagem astral também é facilitada. Poderia ser que nas próximas décadas, uma nova forma de socialização apareça...

XIII.6 Prática noturna e estado de consciência no olho (1)

Há uma característica comum a todas as técnicas neste livro: a consciência mantida entre as sobrancelhas. Se você está meditando, vendo auras ou praticando radiestesia, você sempre mantém um foco no terceiro olho. Mas há uma exceção a esta regra: a prática noturna. Não é aconselhável

produzir a vibração no olho ao praticar as técnicas de sono psíquico. E há algumas razões simples do porquê disso.

Ao praticar cirulação energética descrita no capítulo 4, você pode ter notado que ao despertar a vibração das mãos, automaticamente ocorre uma excitação da energia tanto no olho quanto por todo corpo. Isto tem um efeito de ancoragem, isto é, se você estiver se sentindo um pouco sonolento ou “flutuante”, isto te enraíza dentro de seu corpo físico e te acorda. O que cria isto, em termos de corpos sutis? O tipo forte de vibração gerada em seu olho ao esfregar suas mãos puxa o corpo astral para dentro do etérico. Este movimento do corpo astral é semelhante ao que acontece quando você acorda, como mostra a figura XIII.3a. Você fica mais ciente e pode sentir a força vital fluindo pelo seu corpo por toda parte.

Até certo ponto, algo semelhante acontece cada vez que você desperta uma forte vibração em seu olho, mesmo sem esfregar as mãos: o astral é puxado para o etérico. Mas você quer justamente o oposto! Você quer dormir, quer que o corpo astral se afaste dos corpos etérico e físico, para que esses dois fiquem quietos, e não vibrando por toda parte. Sendo assim, logicamente, você não deveria tentar estimular a vibração no olho durante a prática noturna. Se você o fizer, pode ficar agitado, e achar difícil pegar no sono.

Esta é uma razão comum que explica o porquê de algumas pessoas que seguem um caminho de meditação passam por períodos durante os quais não conseguem dormir à noite.

Elas podem não perceber, mas inconscientemente, nutrem a vibração no terceiro olho. É como um aperto em seus olhos, que, devido aos mecanismos acima mencionados, são mantidos despertos.

Você pode melhorar o sono destas pessoas significativamente, ajudando-os a ficarem cientes do que acontece, e conseguindo que eles liberem a vibração no olho. Um bom método é focar na coração. Um texto Sanskrito bem conhecido, o Brihad-Aranyaka-Upanishad (II.I.17-18) explica que para dormir tem que haver uma retirada de pranas (energias do etérico) e dos sentidos do coração. Uma suave consciência (nenhuma concentração!) no centro do coração, atrás do meio do tórax, favorecerá o ajuntamento certo dessas energias, induzindo o sono.

XIII.7 Uma possível experiência

Se você segue um treinamento sistemático para construir seus corpos sutis, pode acontecer de passar por uma fase na qual uma forte vibração é automática e permanentemente ligada em seu terceiro olho, dia e noite. Você nem mesmo faz isso de forma inconsciente, simplesmente acontece como uma parte natural do processo, e freqüentemente tem a ver com os guias que vertem energia em sua estrutura. Você sente seu olho com bastante intensidade, há muita vibração, e também pode haver muita luz. Às vezes tem tanta luz interna que parece que você está no meio do dia, embora esteja deitado em um quarto escuro no meio da noite. Pode ser que você não possa dormir porque a vibração no olho é muito intensa. Outro sintoma comum é que você precise se levantar algumas vezes para urinar, como conseqüência da descarga de energia astral em seu corpo físico.

Sempre que você estiver nesta situação, coloque suavemente o foco em seu coração. Ajudará. Mas basicamente, não há muito que possa fazer: o processo tem que seguir seu curso. Assim, se acontecer com você, não se

preocupe, e seja paciente. Você tem que aceitar que não vai dormir cedo durante algum tempo. Desfrute da luz. De qualquer maneira, você perceberá freqüentemente que não estará cansado na manhã seguinte, mesmo que tenha dormido um sono normal por poucas horas, pois mesmo que esteja completamente acordado, você está no meio do caminho de uma forma de sono psíquico, e o corpo pode se recuperar até certo ponto. Além disso, freqüentemente acontece um efeito natural do tipo “anfetamina” (sem nenhuma droga, claro!) ao mesmo tempo que te dá muita energia extra. O processo pára por si só depois de certo tempo.

Quanto tempo dura a fase de despertar? Alguns dias, às vezes algumas semanas, mas raramente, alguns meses. Veja o lado positivo disso: fortes forças são implantadas em seu olho. Quanto mais intensa essa fase, mais poderosa sua visão se tornará. Note que esta fase de “insônia iluminada” não é compulsória. Muitas pessoas passam por seu desenvolvimento completo sem experimentar isto, o que pode ou não acontecer, dependendo da organização interna de cada um.

XIII.8 Prática noturna e estado de consciência no olho (2)

De tudo que foi dito até agora, não se deve entender que a consciência no terceiro olho tende a impactar o corpo astral no físico e etérico, prevenindo assim o sono. Apenas quando há uma vibração entre as sobrancelhas que isto acontece, não quando você sente o espaço púrpura.

Lembre-se do que foi descrito em relação à primeira técnica de meditação (seção 3.5). Quando vibração, formigamento ou pressão é sentida entre as sobrancelhas, isso indica que a parte etérica do olho é ativada. Em termos de corpos sutis, uma vibração forte entre as sobrancelhas indica que o corpo astral está mais compactado na parte etérica do olho, e no corpo etérico em geral.

Porém, quando você entra na percepção do espaço púrpura, o corpo astral é orientado para mundos astrais, não para os corpos etérico e físico, pois o espaço púrpura nada mais é do que uma camada dos espaços astrais.

O problema é que no princípio, quando você entra em seu olho, fica difícil dissociar a vibração, a luz e o espaço. Você tem um pouco de tudo: vibração, luz e espaço, todos ao mesmo tempo. Assim, na prática noturna é melhor evitar completamente o olho, porque intensificar a vibração vai no sentido oposto da direção natural do sono.

Mas quando você está mais avançado e capaz de buscar o espaço no olho conforme sua vontade, sem qualquer vibração, não há nenhuma razão para que você não esteja no olho durante a prática noturna.

XIII.9 Permita-se suficiente sono normal

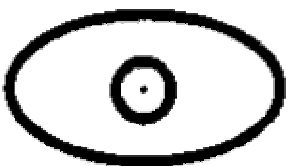
Quando algumas pessoas ouvem falar de técnicas de relaxamento profundo, sono psíquico e outras do mesmo gênero, elas, às vezes, projetam uma aritmética estranha. Eles ouvem dizer que uma hora de sono psíquico pode lhes ajudar a recuperar três ou quatro horas de sono normal. Então elas pensam: "Uma hora de sono psíquico é igual a quatro horas de sono normal. Então eu terei três horas de sono psíquico todas as noites, e assim está ótimo. Economizarei muitas horas."

Estes cálculos são um engano! As pessoas que pensam que sono é um desperdício de tempo está perdendo todos os eventos astrais que normalmente acontecem no curso de uma noite completa.
Primeiro você precisaria se tornar um grande mestre em sono psíquico antes que seu corpo estivesse apto a se recuperar o suficiente só com três ou quatro horas por noite. E se esse fosse o caso, você ainda se beneficiaria de todas as experiências de maturação e viagem que acontecem durante a noite. O desejo para reduzir a quantia de sono vem de uma perspectiva muito materialista, e que não corresponde à realidade do processo de transformação.
Prática noturna deve ser entendida como um modo de fazer seu sono mais eficiente e iluminado, não substituído. Uma duração razoável de prática noturna está entre 30 e 60 minutos antes de dormir, com uma ou mais sessões durante o dia se assim desejar. Mas para permitir o processo de transformação e a construção de seus corpos sutis, seguindo o curso dos mesmos, mantenha suas horas normais de sono todas as noites.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO XIV

PRÁTICA NOTURNA II

INSTRUÇÕES PARA A TÉCNICA

XIV.1 Se você estiver lendo as instruções para os amigos

Um modo poderoso para aprender prática noturna é usando os cassetes que são parte dos cursos de correspondência da Escola Clairvision. Você também pode pedir que alguém te leia as instruções quando for se deitar. Em ambos os casos, apenas deixe-se guiar pela voz, de forma a relaxar completamente e deixar fluir. Quanto mais você se permitir perder o controle e ser levado pelo fluxo da voz, mais profundamente você viajará.
Quem lê as instruções, deve se sentar no chão, preferentemente em uma posição de meditação. Os demais se deitam com as cabeças voltadas para o leitor, que deve ter as cabeças, e não os pés, orientados para ele.
Se não tiver nenhum tapete, os participantes devem se deitar em um colchonete fino ou sobre uma ou duas mantas. Eles não devem se tocar um ao outro, evitando assim transferências indesejáveis de energia (como discutido no último capítulo).
Se praticado durante o dia, cubra as janelas para criar uma atmosfera de semi-escuridão. Se praticado à noite, mantenha pelo menos uma luz lânguida para evitar a escuridão completa. Mas se você estiver praticando na sua cama logo antes de ir dormir, não há nenhuma necessidade de usar alguma luz.

Quem não estiver praticando deve deixar o quarto. Tenha certeza de que não há nenhum fator de distração no ambiente, caso contrário ninguém vai conseguir "desligar". Normalmente é uma boa idéia se cobrir com uma manta porque freqüentemente as pessoas sentem frio quando estão em profundo estado de relaxamento, mesmo que isso não aconteça no começo da prática. Se for usar travesseiros, eles devem ser baixos, caso contrário, tensões no pescoço podem tolher e perturbar o processo.

Os braços devem ficar ao lado do corpo. As pernas não devem ficar cruzadas. (Cruzar as pernas ao se passar um processo enquanto deitado, normalmente é um sinal de resistência.) O corpo deve ficar perfeitamente estendido, e a posição deve ser completamente confortável, de forma que nenhuma tensão surja durante a prática, levando a pessoa de volta para a superfície da consciência desperta.

Aqui estão algumas recomendações para a pessoa que lê as instruções:

- Tenha certeza de que ninguém está deitado sobre uma linha telúrica. Se perceber que isso aconteceu depois da prática começada, então tente sentir que tipo de interferência é criada pela linha.

- Não leia as instruções escritas dentro dos parênteses [ ].

  Cada vez que você encontrar reticências no texto: "..." faça uma pausa pequena (alguns segundos ou mais) antes de retomar a sucessão de instruções.

  Cada vez que você encontrar reticências em parênteses: "[...]" faça uma pausa mais longa (meio minuto ou mais).

- O mais importante: faça a prática da mesma forma que você dá as instruções. Por exemplo, esteja consciente das partes do corpo enquanto as nomeia, isso fará com que sua voz soe "certa" porque você estará falando junto com a prática. Você estará comunicando a experiência certa. Mas se você der as instruções com sua mente vagando sobre outros assuntos, seus amigos não obterão muito benefício da prática.

- Preste atenção a pequenos detalhes, tais como tensão nas pálpebras. Quando um participante está profundamente imerso em si mesmo, suas pálpebras estão completamente relaxadas e nada se movimenta no corpo. Se as pálpebras continuam se contraindo, você sabe que a pessoa ainda não atingiu tal estado. Observando a respiração dos participantes, você também tem uma boa idéia do quão profundo eles estão. (Estas indicações também se aplicam ao praticar ISIS, a técnica de regressão da Clairvision.)

- Sintonize nos participantes. Sinta o que eles sentem. Penetre na experiência deles. Tente ver quem consegue sair do corpo, e como a pessoa se parece se isto acontecer. Durante a 7ª fase principalmente, esteja principalmente no olho e no estado de visão. Tente perceber se alguns participantes conseguem erguer seus membros astrais. Quando isto acontece, você pode ver uma formação nebulosa acima dos membros físicos. Se alguém se desliga completamente, o que pode acontecer durante qualquer fase da prática noturna, então essa formação nebulosa é maior (normalmente um pouco maior que o corpo físico) e fica pairando em cima do corpo, em algum lugar acima do teto. Se observar algo do tipo, procure pela corda prateada que se diz unir o corpo astral ao corpo físico. Depois da sessão, compartilhe suas impressões com os participantes, a fim de confirmar suas percepções.

Não é obrigatório ter alguém lendo as instruções para fazer uma prática noturna. Você pode muito bem fazer sozinho, apesar da experiência mostrar que os novatos tendem a cair no sono assim que alcançam uma fase profunda. Sendo assim, eu recomendo que você use cassetes ou treine um amigo para ler as instruções para você, especialmente durante a fase de aprendizagem.

Aqui vão as instruções:

[Preparação] "Tire seus sapatos, seu cinto e seu relógio de pulso.

Tenha certeza de que você não está em uma linha telúrica.

Deite-se de costas, seus braços ao longo do corpo.

Certifique-se de que seu corpo esteja reto.

Descruze suas pernas. Freqüentemente, é preferível se cobrir com uma manta, porque a temperatura de corpo tende a diminuir quando você entra em estados profundos de prática noturna.

Tenha certeza de você não está tocando o corpo de outra pessoa [...]

FASE I: Se tornando um mestre na arte de exalar

"Faça alguns exalações longas...

Tente exalar como se você estivesse expirando, como se você estivesse dando sua última respiração...

É uma busca pelo suspiro absoluto...

Procure a última exalação, aquela que deixa todo seu corpo vazio e suave, livre de qualquer tensão [...]

FASE II: Circulação nas partes do corpo

[IIa] "Cada vez que for nomeada uma parte do corpo, fique consciente da mesma. [Se você estiver praticando sozinho, repita mentalmente o nome da parte, conforme se torna ciente dela, ou melhor, ouça sua voz interna dizendo o nome da parte.]

Perceba o vértice, a área no topo da cabeça.

Então perceba a parte esquerda do topo da cabeça... parte direita do topo da cabeça,

parte esquerda da testa, parte direita da testa,

olho esquerdo, olho direito,

orelha esquerda, orelha direita,

bochecha esquerda, bochecha direita,

narina esquerda, narina direita,

lado esquerdo dos lábios, lado direito dos lábios,

lado esquerdo dos dentes, lado direito dos dentes,

lado esquerdo da língua, lado direito da língua,

mandíbula esquerda e queixo, mandíbula direita e queixo,

lado esquerdo da face inteira, lado direito da face inteira...

Tenha consciência do lado esquerdo da garganta, lado direito da garganta,

lado esquerdo do pescoço, lado direito do pescoço...

Ombro esquerdo, ombro direito,

braço superior esquerdo, braço superior direito,

cotovelo esquerdo, cotovelo direito,

antebraço esquerdo, antebraço direito,

pulso esquerdo, pulso direito,

mão esquerda, mão direita,

dedo polegar esquerdo, dedo polegar direito,

dedos esquerdos, dedos direitos,

todo o braço esquerdo... todo o braço direito...
Quadril esquerdo, quadril direito,
coxa esquerda, coxa direita,
joelho esquerdo, joelho direito,
parte de baixo da perna esquerda,
parte de baixo da perna direita,
tornozelo esquerdo, tornozelo direito,
pé esquerdo, pé direito,
dedão do pé esquerdo, dedão do pé direito,
dedos do pé esquerdo, dedos do pé direito,
toda a perna esquerda... toda a perna direita...
O lado esquerdo do abdômen, abaixo do umbigo...
O lado direito do abdômen, abaixo do umbigo...
O lado esquerdo do abdômen, acima do umbigo...
O lado direito do abdômen, acima do umbigo...
O lado esquerdo do tórax...
O lado direito do tórax...
O lado esquerdo do corpo inteiro...
O lado direito do corpo inteiro...
Consciência do corpo inteiro [...]
Então repete-se todo o processo de circulação de partes uma segunda vez, mas agora tentando perceber mais profundamente cada parte do corpo, como se você fosse uno com cada uma delas. Construa essa unidade com cada parte nomeada do corpo.
[Leia novamente a circulação de partes do corpo, como indicado acima.]
Terceira circulação. Cada vez que uma parte do corpo é nomeada, fique ciente dela e ao mesmo tempo do "estado de visão". Use o "estado de visão" e sintonize na parte do corpo.
[Leia toda a circulação de partes do corpo uma terceira vez, e desta vez lembrando as pessoas do "estado de visão" de vez em quando. Não se esqueça de aplicar você mesma o "estado de visão". Ao término da sequência, acrescente:]
"Estado de visão do corpo inteiro... Consciência do corpo inteiro e estado de visão... O que você pode ver do seu corpo? [...]
[IIb] Explorando os órgãos "Tome consciência do baço, no lado esquerdo, atrás das costelas e do estômago... torne-se uno com o baço…
Então, fique consciente do fígado... torne-se uno com o fígado, como se você fosse o fígado...
Consciência da bexiga...
Consciência do coração... Esteja completamente em seu coração...
Consciência dos rins... Torne-se uno com os rins...
Consciência dos pulmões... Seja uno com os pulmões...
Consciência do útero... Se você for homem, leve sua consciência para a pélvis, a parte inferior do abdômen abaixo do umbigo... E procure pelo equivalente enérgico do útero. Fique ciente de seu útero de energia...
Então repete-se a sequência dos órgãos uma segunda vez e somamos a qualidade do "estado de visão".
Fique ciente do estado de visão, do fato de ver, e sintonize-se no baço... Procure o elemento terra no baço [...]

Fique ciente do estado de visão, da pura qualidade da visão, e fique uno com o fígado... Tente sentir a umidade morna do fígado [...]
Estado de visão e a bexiga... Sintonize na bexiga... Procure o fogo da bílis [...]
Consciência do estado de visão e consciência de seu coração... Fique uno com o coração... Procure pela presença no coração [...]
Consciência do estado de visão e consciência dos rins [...]
Fique ciente do estado de visão e sintonize nos pulmões... perceba o elemento vento nos pulmões [...]
Estado de visão e o útero... Sintonize no útero... Procure o elemento água no útero [...]

FASE III: Consciência da respiração

[IIIa] "Fique ciente da área uma polegada abaixo de seu umbigo. Perceba o movimento natural desta área, quando você inala e quando você exala. Apenas testemunhe o fluxo natural de sua respiração, sem modificá-la. É como observar seu corpo respirar. Cada vez que você inala, a área abaixo do umbigo sobe. cada vez que você exala, ela desce novamente. Comece uma contagem regressiva da respiração, de 33 a 1, do seguinte modo:
33 quando o corpo inala e a área abaixo do umbigo sobe,
33 quando o corpo exala e a área abaixo do umbigo desce
32 quando o corpo inala e a área abaixo do umbigo sobe,
32 quando o corpo exala e a área abaixo do umbigo desce.
31 quando o corpo inala e a área abaixo do umbigo sobe,
31 quando o corpo exala e a área abaixo do umbigo desce [...]
Continue com o contagem regressiva, seguindo o ritmo natural de seu corpo... Se você alcançar o um, comece novamente do 33 [...]
[Lembre os participantes de suas contagens regressivas a cada 1 ou 2 minutos, com instruções do tipo:]
"Consciência da área abaixo do umbigo."
[ou:] “Permaneça atento em sua contagem regressiva abaixo do umbigo".1
[IIIb] "Agora, fique ciente da área no centro do tórax, ao redor do meio do esterno. Como antes, cada vez que seu corpo inala, o meio do tórax sobe. Cada vez que seu corpo exala essa área desce. Comece uma contagem regressiva da seguinte forma:
33 quando o corpo inala e o tórax sobe,
33 quando o corpo exala e o tórax desce.
32 quando o corpo inala e o tórax sobe,
32 quando o corpo exala e o tórax desce...
Continue sua contagem regressiva seguindo sempre o ritmo natural de sua respiração. Se você chegar no 1, comece novamente do 33 [...]
[Lembre-os de suas contagens regressivas a cada 1 ou 2 minutos, com afirmações do tipo:]
"Contando a respiração no nível do tórax"
[ou:] "Observando a respiração no meio do tórax."
[IIIc] "Fique ciente da respiração que vem e vai pelas narinas. Cada vez que você inala o ar entra. Cada vez que você exala, o ar sai. Observe o movimento natural da respiração. Apenas testemunhe, sem interferir.
Fique consciente da mucosa dentro do narinas. Cada vez que você inala, há uma espécie de estrondo entre esta membrana e o ar que entra. Perceba este contato cortante entre a vibração do ar inalado e a vibração da membrana interna do nariz.
Comece a contagem regressiva da respiração:

33 quando o corpo inala e o ar entra,
33 quando o corpo exala e o ar sai.
32 quando o corpo inala e o ar entra,
32 quando o corpo exala e o ar sai...
Se você alcançar o 1, comece novamente do 33.
[A cada 1 ou 2 minutos, diga algo do tipo:]
"Consciência da respiração que entra e sai do nariz."
"Contagem regressiva da respiração nas narinas."
[IIId] "Abandone a contagem regressiva e fique mais ciente desta vibração na mucosa dentro das narinas, cada vez que o ar entra... Tente pegar cada vez mais energia do ar... como se você estivesse bebendo o ar... Ao mesmo tempo, fique ciente da região na base do tronco, ao redor do perineum e do cóccix... Tente ver se algo é estimulado nesta área enquanto você capta cada vez mais força de vida por suas narinas [...]

FASE IV: As sensações sutis na base das sensações físicas

[IVa] "Sinta um cheiro no ar e se concentre nele durante um minuto [...]
Então esqueça a consciência deste cheiro e tente sentir outro, vindo de mais longe... Permaneça atento ao cheiro durante um minuto [...]
Agora, sinta outro cheiro. Desta vez, tente achar um cheiro que chegue através de sua janela e que venha realmente de longe... e se concentre nele durante um minuto [...]
Então deixe ir este cheiro. Ao invés de prestar atenção em qualquer cheiro em particular, perceba o fato de cheirar, a pura qualidade do cheiro...
Consciência de um “estado de cheirar”, a ação de cheirar, independente de qualquer cheiro particular [...]
[IVb] "Abandone a sensação do cheiro e fique ciente de um som em particular, vindo de dentro ou de fora do edifício. Qualquer som... Permaneça atento a este som durante um minuto, sem se concentrar em mais nada além da ação deste som em sua sensação de audição [...]
Então abandone este som e tente achar algum outro, mais distante... mesmo que seja um som muito lânguido... Permaneça com ele durante um minuto.
Observe como este som interage com sua sensação de audição [...]
Então procure um som que venha de muito, muito, muito longe... Tão lânguido que você quase não consegue discernir se é físico ou não-físico... Permaneça atento nesse som durante um minuto, tentando observar como sua sensação de audição é afetada por ele [...]
Então não preste atenção a qualquer som. Tome consciência do fato da audição... a pura qualidade da audição, independente de qualquer som... Consciência de um “estado de audição”, o fato da audição [...]
[IVc] "Lembre-se de um gosto forte de comida. Escolha uma certa comida e recorde qual a sensação de tê-la em sua boca... A textura, o gosto em sua língua, o fluxo de saliva... Esteja 100% no paladar, como se nada mais existisse [...]
Então lembre-se do gosto de outra comida. Não pense, apenas pegue a primeira comida que lhe vier à cabeça. E então recorde como é ter esta comida em sua boca... Ponha todo o seu eu nessa degustação, experimente completamente [...]
Então procure o gosto não-físico do néctar: como uma gota ou um pequeno fluxo na parte de trás da garganta, muito fresco e doce... O gosto do néctar fluindo na parte de trás de sua garganta... Deixe-se alimentar por esse néctar [...]

Então abandone todos os gostos. Fique ciente do fato de degustar, a pura qualidade do paladar, independente de qualquer gosto em particular [...]

FASE V: Revivendo seu dia

"Comece recordando as imagens do dia. Comece com o que você estava fazendo logo antes de iniciar a prática noturna... Não se esforce, deixe acontecer: apenas permita que as imagens do dia voltem à sua cabeça... e vá voltando para trás...
Imagens do que você estava fazendo à noite [...]
Imagens do jantar [...]
Imagens de suas atividades da tarde [...]
As pessoas com quem você falou [...]
Imagens do almoço [...]
Imagens de suas atividades matutinas [...]
Imagens da hora do café da manhã [...]
Veja a si mesmo fazendo sua meditação matutina [...]
Imagens de quando foi ao banheiro logo de manhã [...]
As primeiras imagens da manhã, na cama, antes de você se levantar [...]

FASE VI: Imagens expontâneas

[VIa] "Agora vem a fase das imagens espontâneas. Apenas deixe que qualquer imagem flameje à sua frente... qualquer imagem, a primeira que vier à você... Fique com esta imagem alguns segundos [...]
E então deixe vir outra imagem... Lembre-se: não use a imaginação, não busque nada. Apenas pegue a primeira imagem que vier [...]
E então outra imagem [...]
Abandone-a e deixe vir outra imagem ... Apenas esteja no espaço e deixe as imagens virem à você [...]
[VIb] "Deixe outra imagem vir à sua frente. Mas desta vez fique ciente tanto da imagem quanto do fato de ver, o “estado de visão”...
Outra imagem e estado de visão, o processo de ver [...]
Outra imagem e estado de visão [...]
[VIc] "Abandone as imagens e apenas permaneça atento do estado de visão... da pura qualidade de ver, independente de qualquer objeto [...]

FASE VII: Exercícios preparatórios para viagem astral

[VIIa] "Fique ciente de seu braço astral direito - não o braço físico mas o astral, sobreposto ao braço físico. Seu corpo físico permanece completamente imóvel. Pratique erguendo a mão e o braço astral direitos... e depois voltando-os até a mão e o braço direito físico.

Então fique ciente de sua mão e braço astral esquerdo... Sem mover o corpo físico, erga o braço astral esquerdo... Então reponha o braço esquerdo astral no físico...
Comece novamente o mesmo processo do lado direito: separe a mão e o antebraço astral do físico. Erga-os para cima... e depois reponha...
Novamente no lado esquerdo [...]
O lado direito [...]
Erga o braço astral esquerdo [...]
[Isto pode ser repetido mais algumas vezes.]
[VIIb] "Fique ciente de sua perna astral direita. Sem mover nenhuma parte de seu corpo físico, pratique erguer o pé e a perna direita astral para fora do físico... e então retorne-os...

Fique ciente da perna astral esquerda... Tente erguê-la para cima, fora do físico... e então traga-a de volta até a perna física...
Pratique da mesma maneira, algumas vezes de cada lado. Erguendo a perna astral direita para cima... Repondo-a...
Erguendo a perna astral esquerda... Repondo-a...
Erguendo a perna astral direita... Repondo-a...
Erguendo a perna astral esquerda... Repondo-a...
[VIIc] "Perceba seu corpo astral como um todo...
Perceba seu corpo físico como um todo...
A natureza de seu corpo físico é a gravidade, a natureza de seu corpo astral é a levitação ou anti-gravidade...
Fique ciente da gravidade de seu corpo físico... perceba o peso de seu corpo no colchão... Tudo aquilo que você sentir pesado, pertence ao seu corpo físico...
Agora, olhe dentro de você para o que pertence a um estado de leveza... Procure o princípio da levitação, a força que se move para cima... tome consciência dessa força que empurra para cima, o oposto exato do princípio da gravidade... Está lá, dentro de você. É uma questão de se sintonizar nela... Sintonize nessa força que se move para cima... Deixe-a penetrar no corpo inteiro... Deixe-a levantar tudo [...]
Agora volte na percepção da gravidade... Procure o princípio pesado [...]
Agora volte a consciência ao princípio da anti-gravidade... Consciência da força que se move para cima [...]
[VIId] "Consciência do estado de visão, do fato de ver...
Pratique enxergar seu corpo visto de acima...
Fique consciente do estado de visão e sintonize em uma imagem de seu corpo, visto de cima [...]

Reconectando

"Comece a escutar os sons que vêm do lado de fora [...]
Tome consciência de seu corpo novamente... Volte para o corpo...
Dê algumas inalações longas, longas [...]
Comece a mexer um pouco as suas mãos... seus pés...
Espreguice, estique o corpo ...
Balance o corpo para os lados.. e abra os olhos."
[Se você estiver praticando na cama, antes de dormir, você não precisa passar por estas últimas instruções. Ao invés de se reconectar com sua consciência desperta, apenas vire para o lado e durma.]
-**(FIM DA PRÁTICA NOTURNA)**-

XIV.2 Se você não tem muito tempo

Se o objetivo for uma recuperação rápida durante o dia, e você não tiver muito tempo, uma boa opção é começar com uma passagem rápida pelas partes do corpo (fase II). Então comece um contagem regressiva da respiração (fase III) em uma parte do corpo de sua escolha. Assim que estiver profundamente relaxado, passe para a consciência de imagens (fases V e VI).
Quando as imagens fluem clara e livremente à sua frente, é sinal de que você chegou a um estado de intenso relaxamento e rápida recuperação de

suas energias. A fase VI, de imagens espontâneas, é particularmente útil se você pretende tirar um super-cochilo.
Freqüentemente, quando você está cansado durante o dia, a fadiga está concentrada em uma área particular de seu corpo: há uma mancha, uma zona concentrada de fadiga. Por exemplo, poderia estar em algum lugar de suas costas, ou talvez em sua garganta, principalmente se você tem falado muito.
Se você conseguir achar esta mancha e fazer um contagem regressiva da respiração nessa parte do corpo enquanto pratica a fase III, você se recuperará muito depressa de sua fadiga.

O Despertar da Visão Interior

CAPITULO XV

PRÁTICA NOTURNA III

OS PORQUÊS E COMOS DA TÉCNICA

XV.I Preparação

Seja bem rígido com detalhes do tipo tirar sapatos, deitar em uma posição adequada, e assim por diante. Eles fazem uma diferença significante na profundidade da experiência alcançada. Se um ou dois dos participantes não seguirem estes procedimentos preparatórios e permanecerem na superfície durante a sessão, é o suficiente para perturbar as vibrações de todo o grupo e impedir que os outros tenham acesso à experiência.

XV.2 Fase I: Exalando

Exalar é a última coisa que um ser humano faz neste planeta.
Consequentemente, o uso do verbo “expirar” significa ao mesmo tempo morrer e exalar.
Da mesma maneira que uma tensão fantástica é associada com a primeira inalação de um recém-nascido, um liberação fantástica acontece quando as pessoas que estão morrendo dão sua última exalação.
A arte de levar o ar para fora é uma busca por essa exalação final. Faça isto como se você estivesse em seu leito de morte, com a sensação de missão cumprida.
Você pode aprender a usar a exalação como um vetor que leva tensões e energias negativas para fora de seu corpo. A prática de suspirar pode ser bastante terapêutica.

XV.3 Fase IIa: Circulação das partes do corpo

Praticar a consciência das diferentes partes do corpo não deve ser considerada como uma mera técnica de relaxamento, mas como uma ferramenta principal no caminho da alquimia interior. Conectar sua consciência às partes do corpo, faz com que seu estado de consciência seja imerso dentro da camada física, e uma transformação profunda

começa a acontecer. Conforme você se torna mais relaxado e aberto, sua consciência alcança uma camada no físico mais profunda do que se você estivesse passando pelas partes do corpo com a consciência habitual do dia.

Quanto mais você "se torna um" com as partes do corpo, mais profunda sua consciência será instilada na camada física. Sintonize em uma parte do corpo e deixe suas qualidades ficarem vivas em você, como descrito no Capítulo XI. A sensação que vem de se sintonizar em uma parte do corpo é a de conhecer através de um processo de identificação: você "se torna" aquela parte do corpo. Um dos segredos das transformação físicas está em alcançar esta unidade metafísica, muito além de uma mera consciência mental da parte do corpo.

É comum, ao passar pelas partes do corpo com o estado de visão, receber visões inesperadas de ossos, articulações e órgãos.

Por exemplo, foque nas cavidades de uma junta. Onde dois ossos se encontram, há um espaço preenchido com um líquido particular, chamado fluido sinovial. (Interessante o fato de que o termo sinovia foi introduzido por Paracelsus.) Quando você se sintoniza na cavidade sinovial, você tem um sensação de espaço. Em alemão e francês, "cavidade sinovial" é chamada de "espaço sinovial". A clarividência revela como o corpo se conecta com o espaço astral universal através deste "espaço de articulação", o que sugere um novo e interessante modo de olhar para as patologias nas juntas.

Uma variação poderosa desta fase é somar à ela um momento de consciência no ponto central e neutro que divide cada par de partes do corpo. Por exemplo: o olho esquerdo... o olho direito... a área no meio dos dois olhos...

Ou: o joelho esquerdo... o joelho direito... a área no meio dos dois joelhos...

Os lados esquerdo e direito do corpo encarnam polaridades opostas de energia, assim como noite e dia, masculino e feminino, yin e yang, representam pares de polaridades opostas.

Ao circular sua consciência de acordo com a sequência da fase IIa, primeiro você entra em contato com a polaridade esquerda de uma parte do corpo, depois com a direita. No ponto do meio, você conecta com o espaço onde as polaridades se tornam neutras: é o "ponto de Tao", nem yang nem yin, ou yin e yang ao mesmo tempo. Veja se consegue sentir por si mesmo.

Outro modo interessante de circular pelo corpo é escutando o som interno em cada uma de suas partes.

Por que começamos com o lado esquerdo em cada parte do corpo? É interessante notar que soldados fazem o mesmo quando marcham: "esquerda, direita, esquerda, direita..." Em Hatha-ioga a prática chamada nadi-shodhana (respiração alternada), na qual se inspira por um narina enquanto se bloqueia a outra com os dedos, sempre se começa com uma inalação pela narina esquerda.

Temos vários exemplos de que ao lidar com energia, o lado esquerdo é ativado antes do direito.
Além disto, quando se está envolvido em atividades espirituais, como lançar moedas para sondar o I-Ching, tradicionalmente se usa a mão esquerda (a mão do coração). O mesmo se aplica ao cortar as cartas do Tarô. Uma conexão pode ser estabelecida com o fato de que o lado esquerdo do corpo está relacionado ao hemisfério direito do cérebro, mais intuitivo que analítico, logo, mais inclinado à espiritualidade. Na Hatha-ioga, a circulação principal de energia no lado esquerdo do corpo é ida, a nadi lunar que cria uma internalização das energias e uma abertura nos espaços internos. Rudolf Steiner previu que no futuro distante da humanidade, a mão esquerda se tornará predominante a tal ponto que a mão direita se atrofiará.1

XV.4 fase IIb: Consciência e estado de visão dos órgãos

Conforme sua clarividência aumenta, terá visões fascinantes de seu órgãos ao praticar esta fase, acompanhadas por uma compreensão intuitiva profunda das funções que exercem. Além de seu valor de cura, este processo conduz a um conhecimento diferente dos órgãos. Você fará muitas descobertas inesperadas que lançarão uma luz realmente diferente em certos fatos comuns da anatomia, fisiologia e patologia. O caminho dos videntes é cheio de surpresas.
Quanto mais você percebe seus órgãos internos através da clarividência, mais você poderá percebê-los dentro de outras pessoas - uma grande ajuda para diagnose! Um fato essencial sobre a percepção é que, em geral, sempre que algo é visto ou sentido dentro de você, também pode ser visto ou sentido em qualquer outra pessoa. “Dentro” ou “fora” não faz muita diferença em termos de habilidades clarividentes.
Por que usamos esta sequência particular dos órgãos? A tradição hermética (=alquímica) estabelece correspondências entre o órgãos de nosso corpo e os planetas do sistema solar. O homem é o microcosmo, o universo é o macrocosmo. Cada órgão encarna no corpo todos os símbolos e funções de seu planeta correspondente. A seqüência dos órgãos, como indicada na fase IIb, segue a seqüência tradicional das esferas planetárias: Saturno (baço), Júpiter (fígado), Marte (bexiga), Sol (coração), Vênus (rins), Mercúrio (pulmões), Lua (útero).
Uma fase mais avançada consiste em ser capaz de perceber as forças planetárias atrás dos órgãos físicos, transformando esta técnica em uma meditação astrológica dentro de seu próprio corpo. Para se tornar astrólogo ou alquimista, as energias planetárias deveriam ser compreendidas intuitivamente e deveriam ser sentidas dentro de você, não só entendidas intelectualmente.
Pessoas interessadas pelo conhecimento das estrelas e suas correspondências com o microcosmo humano podem se inspirar somando outra fase à prática noturna, que consiste em circular ao redor das áreas do corpo e seguir a correspondência tradicional com as constelações: Aries/cabeça; Touro/garganta e pescoço; Gêmeos/ombros e omoplata; Cancer/peito/seios; Leão/coração; Virgem/intestinos; Libra/rins; escorpião/ órgãos sexuais; Sagitário/coxas; Capricórnio/joelhos; Aquário/tornozelos;

Peixes/pés. Diga mentalmente o nome da constelação ainda estando ciente da área do corpo correspondente.

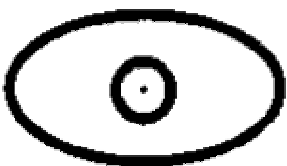
XV.5 fase III: Consciência da respiração e contagem regressiva

Esta é a parte onde todo mundo dorme. Até mesmo quem sofre da pior insônia parece se desmoronar no meio desta fase! Mas dormir não é necessariamente errado.

Vamos voltar para um importante ponto da teoria. Um dos propósitos da prática noturna é te permitir explorar essa espaço divisório entre dormir e acordar, tão delicado quanto a lâmina de uma gilete vista de lado.

Se você permanece completamente desperto ao longo da prática, significa que você nunca cruza esse umbral e perde-se o objetivo do exercício. Por outro lado, se você dorme logo de imediato e continua roncando até o fim, a prática também não será muito enriquecedora.

O problema é que assim que você alcança o limite entre acordar e dormir, você perde sua consciência. Você está familiarizado com o estado desperto e o dormente, mas o espaço que separa os dois é desconhecido à você. Cada vez que você se aproxima, você o perde, sendo imediatamente tragado pelo estado dormente.

Por isso esta parte da técnica será muito mais poderosa se você usar um cassete, ou tiver alguém lendo ou te falando as instruções. Se você dorme, imediatamente a voz te chama de volta: “Permaneça atento em sua contagem regressiva”. Alguns minutos depois você dorme novamente, e a voz te traz novamente ao estado desperto. Dessa forma, você continua oscilando ao redor da “lâmina do gilete”, o que é um excelente modo de ficar mais familiarizado com esse estado. Gradualmente, você aprende a reter mais consciência enquanto estiver nessa extremidade.

Com prática, prática e prática, você experimentará, com consciência, estar adormecido e desperto ao mesmo tempo. Quando você se estabilizar nessa extremidade por mais de alguns segundos, sua consciência se torna super-consciência, e você entra em contato com o mistério do umbral. Esta também é a fase que lhe dará a capacidade de uma rápida e incomum recuperação, e te fará um mestre do sono, do tipo Napoleônico.

Desta discussão, podemos tirar as seguintes conclusões práticas:

Não inclua a fase III se você estiver praticando sozinho, sem um amigo que lhe dê as instruções ou um cassete, e se você estiver praticando na cama, logo antes de ir dormir, especialmente se você tende a dormir cada vez que passa pela contagem regressiva.

Inclua a fase 3 se:

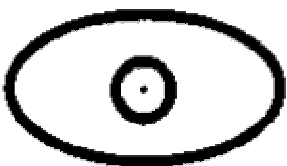
-se você tem dificuldade de dormir

-se você está praticando durante o dia para se recuperar de uma fadiga. Neste caso, o cochilo intermitente que vem com a contagem regressiva é um dos melhores modos de se revigorar.

-se sua consciência estiver mais consolidada e se estiver começando a se aproximar da “lâmina do gilete”, sem ser projetado no sono

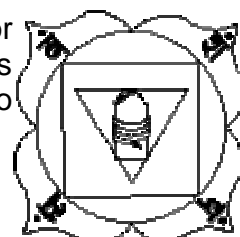
-se a prática noturna te for administrada por um amigo. Nesse caso, pode ser interessante gastar mais tempo na fase III e ficar oscilando o maior tempo possível na extremidade, como discutido acima. Você pode então gastar uns bons 15 ou 20 minutos na fase de contagem regressiva.

XV.6 fase IIIc: Vibração no nariz ao inalar

Se praticado regularmente, este exercício aumentará, e muito, sua sensibilidade para cheiros. Além disso, você melhorará significativamente sua capacidade para pegar a energia do ar. Conforme você se especializa nesta parte, ficará óbvio que um estrondo acontece entre a vibração do ar e a membrana dentro de seu nariz, cada vez que você puxa o ar. Focalize sua atenção neste estrondo, esteja mais ciente dele cada vez que puxa o ar, e uma clara sensação de vibração se desenvolverá em seu nariz. Um despertar inesperado acontecerá em suas narinas.

É quase como se você estivesse “bebendo” o ar. Isto nutre e fortalece toda a faringe, e tem um efeito direto de excitação no terceiro olho. Lembre-se que seu terceiro olho não é uma mancha em algum lugar na testa, mas um túnel que vai do espaço entre as sobrancelhas até a parte de trás da cabeça. Os nervos olfativos, depois de passarem pela mucosa nasal, se agrupam e passam pela lâmina crivada do osso etmóide, que forma a parte superior do esqueleto do nariz, aproximadamente uma polegada bem atrás da área entre as sobrancelhas - daí o direto efeito que causa no olho o despertar da sensação de cheiro.

Para ter uma noção exata da conexão entre o terceiro olho e o ato de cheirar, sintonize no olho de um cachorro. O terceiro olho deste animal é completamente “olfativo”. Você pode ver claramente como o olho se estende penetrando em suas narinas. Além de seus efeitos locais, este exercício é, em geral, um estimulante poderoso da vitalidade, devido tanto à entrada extra de energia quanto à excitação do reflexo de vários órgãos do corpo pela mucosa das narinas. A capacidade para receber uma energia mais vibrante persistirá durante o dia, e você desenvolverá uma prodigiosa sensibilidade a cheiros. Seu nariz se tornará uma fonte constante de maravilhas.

Na Kundalini-ioga a sensação de cheiro é relacionada a muladhara, o chakra raiz, localizado no períneo, na base da espinha. No muladhara repousa o mais primitivo, ancorado e físico nível da vitalidade corporal. Considera-se que qualquer despertar forte da sensação de cheiro ativa uma reação em muladhara, ativando, assim, as funções do chakra. Isto pode ser usado no tratamento de pacientes deprimidos que perderam a motivação no plano físico, e que não querem nem viver nem morrer. (Pense também no cheiro dos produtos usados para trazer as pessoas de volta à consciência quando desmaiam.)

O cheiro é a mais primitiva das sensações físicas. Por exemplo, o lóbulo olfativo ou rinencéfalo, que lida com as percepções olfativas, é uma das partes mais antigas do

cérebro segundo a filogenia. A técnica acima mencionada para estimular o "poder do nariz" pode dar resultados poderosos e inesperados, re-despertando a força de vida nas pessoas deprimidas ou em pacientes que sofrem de doenças fatais.

Muitos desses "viciados" em vitaminas iriam se surpreender ao perceber quão maior se torna a vitalidade após educarem seus narizes. O nariz é o principal órgão de recepção do etérico (força vital) presente no ar. Não só durante a prática noturna, mas também durante suas atividades diárias, você pode trabalhar uma captação cada vez maior de energia do ar.

Dicas

- A prática regular do neti (veja Capítulo XVI) será de grande ajuda para desenvolver a sensibilidade de suas narinas e construir seu "poder de nariz".

- Enquanto pratica esta fase IIIc, e a prática noturna em geral, você terá que ter muito cuidado com cheiros. O quarto não deveria ser sufocante, e é sempre preferível manter uma janela aberta. Não deve haver nenhum cheiro de tabaco, incenso ou perfumes fortes. A razão é que eles aumentam sua sensibilidade de tal forma que podem se tornar realmente um incômodo, podendo danificar sua sensação olfativa sutil e sua capacidade até mesmo para receber energia do ar.

XV.7 Fase IV

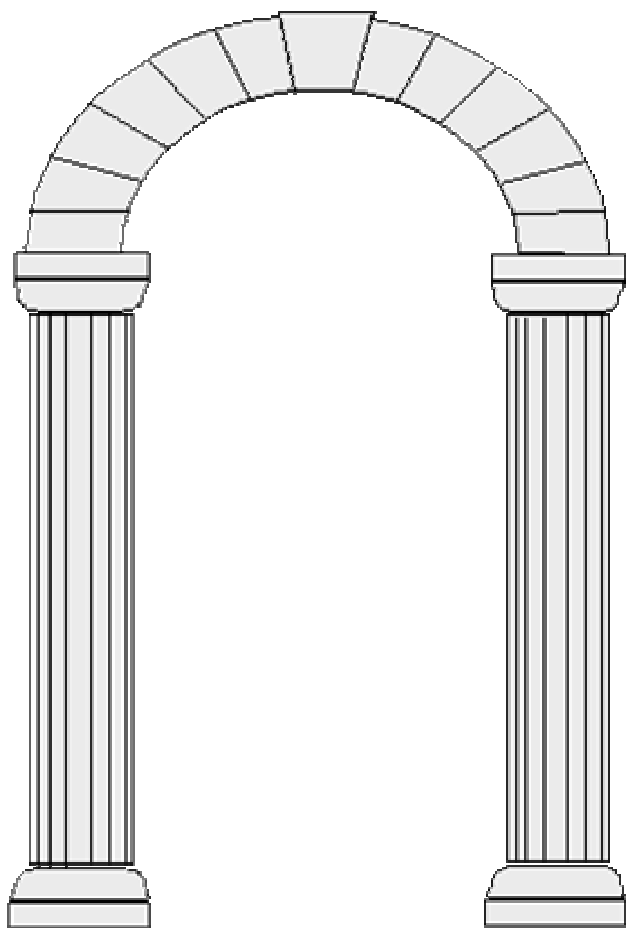
Separando imagens do fato de ver, ou do "estado de visão", a pessoa pode se tornar clarividente. O mesmo princípio pode ser aplicado ao desenvolvimento de outras sensações sutis, como é o caso de discernir o "estado de audição" dos sons, o "estado olfativo" dos cheiros, e assim por diante.

Esta fase também é um método poderoso para interiorizar as sensações, separar as sensações astrais das físicas, e deixar o corpo astral em um estado que permita a máxima ajuda de seres espirituais mais elevados durante a noite.

XV.8 fase V: Recordando as imagens do dia

Este exercício é considerado essencial por várias escolas ocidentais de esoterismo, e você o encontrará freqüentemente mencionado na literatura esotérica.

Ele trabalha em vários níveis e tem mais de um propósito. Vamos tentar entender um ou dois deles.

Uma observação comum entre as pessoas que voltaram de uma experiência de quase morte é que elas testemunharam o quadro completo de suas vidas, desdobrado diante delas

como se fosse um filme. Além deste fato famoso, ocultistas descrevem o ciclo de reencarnação como duas fases revezadas: uma vida na Terra durante a qual são executadas ações, e então a jornada por planos não-físicos, que é seguida por outra vida de encarnação em Terra, e assim por diante.

O que acontece durante a jornada entre a morte e o renascimento? Entre outras coisas, há o trabalho de integrar o que foi alcançado na Terra. É como uma maturação das experiências físicas pelas quais a alma passou, e uma incorporação lenta da quintessência das mesmas.

Um ponto crucial é que a alma viajante se defronta com a impossibilidade de mudar qualquer coisa feita durante a encarnação na Terra. A alma pode trabalhar a digestão das ações que foram executadas, e pode tentar preparar sua próxima encarnação da melhor forma possível. Mas, se ações deploráveis foram executadas e oportunidades foram perdidas, é simplesmente fora de questão mudar qualquer ação passada. Isto pode ser um drama terrível para a alma viajante.

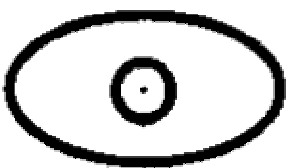
Este fato espiritual também pode ser achado na tradição hindu. Textos Sanskritos descrevem como a alma individual, contanto que não esteja encarnada, até mesmo enquanto está dentro do útero da mãe, ainda está cheia de boas resoluções: “Eu serei um grande adorador de Shiva, eu dedicarei minha vida à prática da ioga...”

Mas assim que o indivíduo é pego no vórtice da vida, ele ou ela se esquece imediatamente de todas as boas intenções e começam a se comportar de acordo com as motivações do eu inferior. Então, assim que a alma deixa o corpo na hora da morte, percebe dolorosamente que foram perdidas muitas oportunidades. E o ciclo se repete mais uma vez. Algum progresso pode ser feito, mas freqüentemente não é nada comparado ao que poderia ter sido alcançado se a recordação do propósito tivesse sido mantido.

Este exercício no qual o dia é visto do fim para o começo, visa criar todas as noites um equivalente dessa fase de contemplação das ações que a pessoa cometeu, o que normalmente só acontece depois da morte. Ao invés de esperar até que você morra, seu processo de maturação pode começar aqui e agora, acelerando assim o curso de evolução.

Note que seria bem impróprio passar por uma revisão mental e tentar julgar o valor moral de nossas ações com um diálogo interno do tipo: “Eu deveria ter feito isto, eu não deveria ter feito aquilo...” O exercício trabalha em um nível muito mais profundo. Não é através de um diálogo mental, mas por uma profunda abertura da alma que o processo de maturação será iniciado. A consciência superficial de uma avaliação moral seria completamente inadequada para desencadear o resultado esperado.

Depois da morte, a visão retrospectiva das circunstâncias da vida não acontece apenas durante os primeiros três dias e meio, mas se repete em diferentes fases da jornada, de diferentes formas. Se você tem pacientemente observado o panorama de seu dia, todas as noites antes de ir dormir, muito tempo e energia serão economizados depois. Não que haja qualquer urgência depois da morte, mas se você já tiver feito este trabalho, sua energia estará disponível para executar algumas outras tarefas importantes, o que torna a transição mais frutífera.

No que se refere à técnica de revisar as imagens do dia, você pode escolher entre duas opções. A primeira possibilidade é revisar as cenas

mais marcantes do dia, começe com as da noite, e termine com as da manhã. O segundo e mais acurado modo de praticar é ver seu dia precisamente como um filme que vai para trás. Assim, se, por exemplo, você dirigiu, você vê o carro se movendo de frente para trás. Se você caminhou, você se vê caminhando para trás. Você vê o alimento que comeu saindo de sua boca, e assim por diante. Isto pode parecer difícil no começo, mas com alguma prática você pode alcançar uma fase onde todas as imagens se desdobram sem esforço, e o dia todo é coberto em 4 ou 5 minutos. É uma dessas coisas que você não pode de fato "fazer", mas tem que permitir que aconteça.

Uma pergunta feita freqüente é quão detalhada a revisão do dia deve ser, e quanto dos detalhes minuciosos e das circunstâncias triviais deveriam ser incorporados. Parece razoável completar a técnica entre 5 e 10 minutos. Quanto mais eficiente você se tornar, mais detalhes poderá incluir neste espaço de tempo.

XV.9 Fase VI: imagens espontâneas

Assim que imagens começam a fluir livremente em sua consciência, você sabe que chegou a um estado de sono psíquico. Você integrou a precisão das imagens do estado de sonho com a consciência consciente do estado desperto. Este é um estado no qual você se recupera rapidamente da fadiga.

Ainda praticando, você notará que a revisão dos fatos marcantes do dia (fase V) é uma transição lenta que conduz à fase de imagens espontâneas.

Uma vez que você tenha alcançado um certo domínio desta sexta fase, tudo o que você tem a fazer é ficar no espaço (o mesmo espaço púrpura citado em todas as outras práticas deste livro) e deixar as imagens virem à você.

Para ir mais adiante, cada vez que uma imagem surgir à sua frente, tente ficar ciente do estado de visão e de sua própria presença no coração. O que isto quer dizer em termos do trabalho de clarividência do qual falamos até agora?

Significa aplicar o triplo processo de visão partindo do estado de sonho ao invés do estado desperto. Significa estender sua varinha mágica para as experiências da noite, ao invés de só usá-la durante o dia. Isto conduzirá a visões magníficas e percepções inesperadas.

XV.10 Experiências durante a prática noturna

Tensão

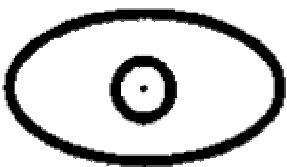
Pode acontecer da tensão aumentar até o ponto em que você tem que virar para o lado e terminar a prática. Normalmente, assim que não está mais deitado de costas e abandona a prática durante aquela noite, a tensão cessa e você pode dormir.

Esta experiência, que é semelhante à formação da tensão que pode acontecer durante meditação, (veja seção X.11) é devido a bloqueios ativos e emocionais. Não se force a ficar de costas a qualquer custo, isso pode transformar a prática em uma provação. A verdadeira saída está em outro nível: explore o bloqueio através de técnicas apropriadas, como a regressão de ISIS.

Há outra razão que pode causar ou exagerar a tensão muscular durante a prática noturna: vibração mantida no olho. Lembre-se disso: durante a prática noturna não deve haver nenhuma vibração no olho nem fricção na garganta, como discutido no Capítulo XIII. Cada vez que você sente tensão durante sua prática noturna, certifique-se de que nenhuma consciência em particular está no olho. Focar no coração pode ajudar.

Caindo no sono toda vez

Não se desespere - você não é o único. Pelo menos você achou a resposta definitiva para a insônia. Aqui estão algumas sugestões para melhorar a situação:

- Pratique no chão, não na cama.
- Se você sempre dorme no mesmo ponto da técnica, pule essa fase durante algum tempo e vá direto para a próxima fase. Isto ajuda a quebrar o que pode se tornar um hábito ruim. Retorne-a à prática depois de alguns dias ou semanas.
- Use cassetes de prática noturna.
- Pratique durante o dia, além de sua sessão noturna. Isto aumentará sua capacidade de permanecer consciente enquanto estiver no umbral entre estar desperto e adormecido.
    - Providencie um despertador suave e programe-o para despertar a cada cinco minutos durante sua prática noturna.
    - Contemplação das estrelas: Pratique olhar para as estrelas todas as noites, durante alguns minutos ou mais, antes de ir para cama. Esteja totalmente em seu olho enquanto as contempla. “Beba” a luz das estrelas, absorva a energia delas. Isto terá uma forte influência na qualidade de sua consciência, não só durante a prática noturna mas ao longo da noite.

Basicamente, se você acha difícil se manter vigilante durante o sono, isso é devido à fraqueza de seu corpo astral, e à uma falta de pontes entre as camadas astral e física. Então, antes de começar sua jornada noturna, será de grande ajuda se saturar sua consciência com uma energia astral extremamente acentuada e refinada: a das estrelas.

De vez em quando, durante a prática noturna, e principalmente quando sentir que vai perder a consciência, não vacile em chamar a energia das estrelas para salvá-lo. Pode ajudar recordar as imagens das constelações que você estava olhando antes de ir para cama. Se abasteça da energia delas.

Para concluir esta seção: sua capacidade para reter um estado consciente durante o sono depende do quanto seus corpos sutis já foram construídos. É necessário todo o processo de alquimia interior, e não apenas a prática noturna, para alcançar estágios mais elevados de sono psíquico. É sábio aceitar que levará algum tempo e prática antes que você possa se lembrar de todas as jornadas da noite ao acordar pela manhã.

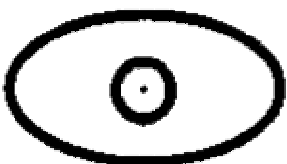
XV.11 Pegando as duas extremidades da noite

O trabalho de sono psíquico não acontece apenas no início, mas também ao término da noite. O objetivo da prática noturna é manter a consciência desperta em seu sono. O propósito do “trabalho matutino” é lembrar o máximo possível de seus sonhos e jornadas astrais durante o dia.

Aqui estão algumas sugestões de trabalho nesta direção:

XV.12 Compartilhando a manhã

Se você dorme no mesmo quarto com um cônjuge ou amigo, contem um para o outro o que aconteceu durante a noite assim que vocês acordarem. Façam isso o mais cedo possível, enquanto ainda estiverem na cama, a recordação será mais fácil. Você verá que tende a se lembrar de muito mais quando sabe que irá compartilhar sistematicamente essas experiências pela de manhã. Seu subconsciente se motivará a reter mais memória das experiências da noite.

Se houver crianças ao seu redor, consiga que elas lhe contem seus sonhos assim que lhes der bom-dia.

XV.13 Use um símbolo como ponte

Durante sua prática noturna à noite, antes de dormir, tenha em mente uma forte resolução de que a primeira coisa que você fará quando recuperar a consciência pela manhã será tentar se lembrar do que aconteceu à noite. Um bom método é escolher um símbolo (como uma estrela, um pentagrama, ou qualquer coisa que julgar apropriado) e tente, a qualquer custo, manter-se consciente deste símbolo no exato momento em que estiver caindo no sono e assim que acordar.1 Tão logo você recupere sua primeira linha de consciência pela manhã, lembre-se do símbolo. Isto cria uma ponte entre os dois momentos.

XV.14 Continue recordando seus sonhos através da zona amortizadora

O limite entre estar adormecido e acordado é mais como um espaço que uma linha.

De manhã, vamos dizer que primeiro você recupera sua consciência em A. Você p ode não se dar conta disto, mas terá que cruzar todo o espaço entre A e B antes que esteja completamente desperto. Acontece automática e inconscientemente. A maioria das pessoas nunca nota isto.

Agora, suponha que você se lembre de um sonho ou uma jornada astral em A. Até que você alcance B, é muito provável que já tenha esquecido novamente. Dessa forma, para trazer as recordações ao estado desperto, você tem que recordá-las algumas vezes conforme cruza a zona de amortização entre um estado e outro. Você terá que se lembrar primeiro em A, depois em A1, em A2, em A3, e finalmente em B.

Lembre-se de seus sonhos imediatamente, assim que recuperar um pouco de sua consciência desperta, caso contrário você chegará em A3 ou até

mesmo em B sem nem se dar conta desse movimento, e quando for ver, já será tarde demais, e já terá se esquecido de tudo.
Pelas mesmas razões, permaneça extremamente imóvel na cama assim que recuperar a consciência. Mudando de posição, você acelera a transição de A para B. Assim que recuperar o fio da meada de sua percepção consciente pela manhã, não se mova e tente se lembrar de qualquer coisa que puder.

XV.15 Use a memória do terceiro olho

Aqui vai uma maneira de evitar os aborrecimentos das recomendações anteriores e ainda se lembrar de tudo que é importante.

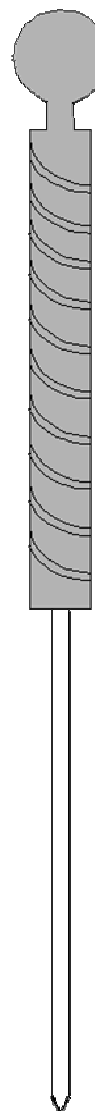
Conforme você desenvolve seus corpos sutis, perceberá que começa a ter acesso a uma nova forma de memória: a do olho. Várias coisas que foram completamente esquecidas por sua mente consciente podem ser imediatamente recordadas quando você vai buscá-las na memória de seu olho.
Isto nos leva a separar dois tipos de memória: a da mente, e a do olho. De maneira bem interessante, elas não registram as mesmas coisas. Por exemplo, a memória do olho se lembra de auras. Se você viu uma aura dez anos atrás, você pode recordá-la imediatamente, apenas se sintonizando na memória do olho. Esta memória é muito mais fidedigna que a mental. Talvez por não depender das células cerebrais, a memória do olho nunca se esquece de coisa alguma; e ao contrário da memória da mente, a memória do olho não requer nenhum esforço, as coisas voltam automaticamente à você.
No que se refere às noites, a mente tende a se lembrar de sonhos, enquanto o olho se lembra de viagens astrais e experiências de estados de consciência.
Dessa forma, a memória do olho é a verdadeira solução ao problema comum da “amnésia matutina”.
Infelizmente, não há nenhuma fórmula simples que possa ser aplicada para desenvolver esse acesso à memória do olho. Ela vem como resultado de todo o processo de alquimia interior. Mas o ponto é: esta memória do olho já está presente em muitas pessoas. O problema é que elas apenas não pensam em usufruir disto. Quando elas têm que se lembrar de algo, procuram em suas mentes, e nem mesmo pensam em tentar se lembrar através do olho.
Assim, todas as manhãs entre em seu olho e tente se lembrar de lá. É como fazer uma leitura áurica de sua noite. Se você vive com outra pessoa, descobrirá que uma vez que pode se lembrar de suas experiências noturnas através de seu olho, também pode ver o que aconteceu à ela naquela noite. Como discutido anteriormente, as percepções do terceiro olho não são limitadas aos limites de sua pele.

XV.16 Se você nunca se lembra de nada

Espere por suas próximas férias e então, durante cinco noites consecutivas ou mais, acorde depois de cada sonho e anote tudo que puder lembrar. Tenha sempre um caderno de anotações, uma caneta e uma lanterna ao lado da cama. Para algumas pessoas, é suficiente ter a forte resolução,

antes de dormir, de acordar depois de cada sonho. Se este não é o seu caso, então coloque um despertador para tocar de hora em hora.
Se você tiver que passar uma noite em uma cabina de trem, ou em qualquer situação onde irá cochilar ao invés de dormir, não perca a chance de anotar todos os seus sonhos, um depois do outro.

XV.17 Variação para acupunturistas

Médicos de acupuntura, shiatsu e outras áreas da medicina oriental acharão valioso incorporar uma fase de consciência dos meridianos, entre a fase II (circulação pelas partes do corpo e órgãos) e a fase III (consciência da respiração).
Esta fase adicional nos meridianos é semelhante ao trabalho de liberação de energia (Capítulos IV e VI), mas sem esfregar nada, uma vez que o corpo fica completamente imóvel do início ao fim da prática noturna. Se o tempo for limitado, então só faça uma vez a circulação da fase II.
Em cada meridiano, primeiro tente sentir a vibração ou formigamento, que não é nada diferente da percepção do Qi ou energia etérica. Tente perceber o fluxo da vibração no meridiano (ele nem sempre flui na direção indicada pelos livros chineses!). Então, tente ativar o fluxo, movendo conscientemente a energia ao longo da linha do meridiano, de acordo com a técnica das "pequenas mãos" descrita na seção IV.10.
No que se refere à sucessão dos meridianos, siga a ordem tradicional da circulação de energia: Pulmão, Cólon, Estômago, Baço, Coração, Intestino delgado, Bexiga, Rim, ???, Bexiga, Fígado. Termine com o Concepção, Governador e em última instância a chaminé central de Chong Mai, o equivalente ao Indiano sushumna, o canal central no meio do corpo, que é desenvolvido na Kundalini-ioga e na Kriya-ioga. Como os caminhos anatômicos dos meridianos são descritos em todos os livros de acupuntura, os leitores interessados podem ir buscar tal informação na literatura em questão

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO XVI

TÉCNICAS COMPLEMENTARES

XVI.I Neti

Nos antigos tratados Sanskritos da Hatha-ioga, são descritas várias técnicas de purificação interna. Um grupo de seis delas é chamado de shat karman, ou "seis ações". São elas:
–**Neti,** uma purificação da cavidade nasal,
–**Dhoti**, purificação do estômago,
–**Bhasti**, uma variação de um enema,

Além de suas ações locais, dhoti e bhasti são limpadores dos elementos terra e água ao longo do corpo.

–**Trataka,** contemplação de uma vela ou de um minúsculo objeto (veja seção VI.6)

–**Nauli,** no qual os dois músculos abdominais: *recti abdominis* são contraídos um depois do outro, dando assim uma impressão de rotação. Nauli é um forte estimulante do fogo abdominal e do fogo do corpo em geral.

–**kapalabhati**, feita de uma breve, mas intensa hiperventilação.

Estas técnicas não só purificam os corpos sutil e físico, mas também despertam o corpo de energia e seus centros. Sendo assim, todos podem ser recomendados a quem seja sincero na sua busca.

Destas seis técnicas, enfatizaremos a primeira, neti, porque tem uma ação direta e notável no despertar do terceiro olho. Diz-se também que, além de seu efeito no chakra frontal, neti purifica todos os canais de energia do pescoço e da cabeça, tendo assim uma ação curativa significante em qualquer desordem localizada nestas áreas.

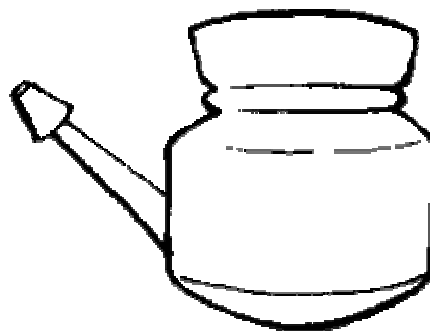
Na Hatha-ioga tradicional, o neti é executado com uma panela de bico longo chamada lota.

O lota é enchido com água salgada. Os iogues dobram suas cabeça para um lado, e introduzem a ponta do bico na narina oposta. A água entra por uma narina e sai pela outra. Então repete-se a mesma operação no outro lado.

Para o nosso propósito, há um modo mais eficiente de executar o neti, e que não requer uma lota:

Pegue uma caneca, ou melhor, uma vasilha ou tigela pequena, que são menores mas mais largas que uma caneca. Encha de água morna, semelhante à temperatura interna de sua boca. (Use água limpa, purificada.) Coloque meia colher de chá de sal grosso. Não use sal de mesa (refinado) porque irritaria seu nariz.

Ponha seu nariz na água. Comece a “beber” a água salgada por suas narinas: puxe a água pelo nariz e deixe sair pela boca. A água vai diretamente da cavidade nasal para a boca e é expelida por lá.

A operação inteira é rápida e não incômoda. Dá uma sensação revigorante e desperta. Gera claridade interna, e uma percepção acentuada da energia nas narinas.

Dicas

- Um dos segredos é não respirar ar enquanto puxa a água. Por isso é que a xícara mais larga é aconselhável. Caso contrário, depois "beber" um quarto da caneca, você começa a puxar tanto ar quanto líquido, e isso pode irritar um pouco seu nariz.

- Outro segredo está na arte de secar o nariz depois que terminar de expelir a água. A maioria dos tratados modernos em Hatha-ioga são vagos e evasivos neste tópico, não aconselhando nada além de soprar o nariz. Errado! Se você praticar a seguinte técnica secante você se surpreenderá ao ver como expelirá mais água de

suas cavidades nasais, mesmo que já tenha soprado seu nariz previamente durante alguns minutos.

Secando onariz depois do neti

Levante-se com suas pernas separadas e meio dobradas. Descanse os braços nos joelhos.
Sem mexer seu tronco, jogue a cabeça para cima e para trás, exalando pelo nariz violentamente ao mesmo tempo . Isto dura aproximadamente meio segundo, e depois vem uma inalação normal.

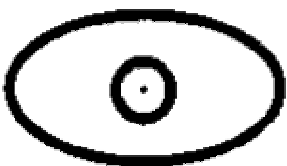
Numa posição de pé, mas meio curvado para frente, e com suas pernas afastadas. Coloque as suas mãos nas suas coxas. Sem mexer o seu tórax, jogue a cabeça para cima e para baixo, exalando violentamente através das narinas ao mesmo tempo. Isto é feito dentre de um segundo, após o qual uma inalação normal deve seguir.
Então, depois desse meio segundo sem se mexer, projete rapidamente a cabeça para baixo, enquanto sopra com força o ar de seu nariz. Inale normalmente.
Então, projete novamente a cabeça para cima, enquanto sopra o ar vigorosamente. Inale normalmente.
Continue assim por meio minuto, soprando o ar e jogando alternadamente sua cabeça para cima e para baixo.
Depois repita o processo, mas girando a cabeça uma vez para a direita e uma vez para a esquerda. Sopre vigorosamente o ar de suas narinas cada vez que jogar a cabeça para o lado.
(Não há nenhuma necessidade de soprar seu nariz antes ou depois deste método de secar.)

- A prática de neti deve ser praticada pela manhã, antes de meditar, e antes de comer. Depois de algum tempo, você completará o exercício em 2 ou 3 minutos, inclusive o secativo.

  Pratique todas as manhãs por aproximadamente um ou dois anos, e então espere alguns anos antes de retomar outro ano de prática.

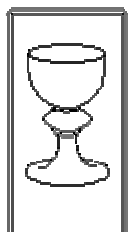
- Neti tem uma ação revigorante acentuada. A prática faz com que se sinta intensamente consciente, desperto e restaurado. Fortalece o terceiro olho de um modo único e estimula a visão clarividente. Se você tiver coragem o suficiente para superar o desconforto das primeiras tentativas, você logo passará a desfrutar e ganhar benefícios significativos da técnica.

- Uma vez que tenha dominado o neti, você se torna capaz de suprimir qualquer resfriado se pegar um. Você desenvolve a capacidade de ajustar a energia na parte posterior de sua garganta, de forma a parar qualquer descarga nasal. (Esse truque funciona melhor se você o aplica logo no início do resfriado.)

  Porém eu não aconselho fazer algo desse gênero! Respeite as pequenas descargas do corpo, não as suprima. Elas são uma eliminação natural: cumprem a função de manter o equilíbrio geral de seu sistema. Portanto, por favor aguente o resfriado de acordo com um de nossos lemas, "deixe fluir". O hábito moderno de correr para um médico toda vez que temos um sintoma é infantil e baseado em um engano da administração corporal. Em muitos casos, deveriam

ser permitidas que doenças secundárias seguissem seus cursos. Ao tratar doenças secundárias, pode-se, às vezes, acabar criando uma principal no final das contas.

XVI.2 O uso de ritmos

Na seção XI.8 discutimos como o corpo astral não tem uma sensação de ritmo. As seguintes sugestões visam fortalecer esta fraqueza de seu corpo astral.

O primeiro conselho é praticar diariamente seus exercícios exatamente na mesma hora. Os resultados desta medida serão enormes com o esforço necessário para levá-la adiante… No final das contas, se você dedica algum tempo todas as manhãs para sua meditação, faz tanta diferença assim se você começa, por exemplo, exatamente às sete ao invés de qualquer hora entre quinze minutos antes ou depois? No entanto, no que se refere aos resultados, faz uma diferença muito significante: seu sistema começará as práticas de forma automática na mesma hora diariamente! Será preciso menos esforço para chegar ao estado de meditação, e as experiências da consciência são significativamente mais profundas. Além destes resultados simples, tanto a meditação quanto os demais exercícios causam um impacto muito maior em seu corpo astral.

A regularidade tem uma potente ação no corpo astral, reforçando toda sua estrutura. Imagine um navio com um vazamento na armação. Você pode tentar fazer todos os tipos de melhorias no barco: melhorar a vela, colocar mais um motor... isto acelerará o navio; mas arrumar o vazamento terá um resultado mais direto, uma vez que corrige uma fraqueza básica no barco. É exatamente isso o que você alcança quando reforça a sensação de ritmo do corpo astral.

Você pode potencializar suas práticas se as preceder com uma sucessão particular de ações. Por exemplo, lavando suas mãos, indo ao banheiro, tomando banho - tudo que quiser, mas sempre na mesma ordem. Fazendo exatamente as mesmas coisas pela manhã, uma depois da outra, dia após dia, alguma coisa coagulará na estrutura de seu corpo astral. Também ajudará se você instigar outra sucessão semelhante de ações, todas as noites, antes de sua prática noturna.

Quanto mais o corpo astral for envolvido nestas ações, mais eficiente o exercício se torna. Isto significa que você tem que executar cada operação com completa consciência, estando totalmente em seu olho, pondo tudo de você na ação - mesmo se for algo aparentemente insignificante como lavar as mãos ou beber um copo de água. Implemente qualquer desses movimentos únicos "com intenção", nunca automaticamente. Mais que do que atento, esteja consciente!

Crepúsculo

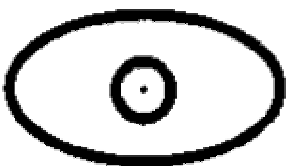
A noite é yin, o dia é yang, e o que é crepúsculo? Além do par de opostos, crepúsculo é um tempo de transcender: consciência do Self. O amanhecer e o pôr-do-sol deveriam ser considerados como momentos preciosos nos quais uma energia muito especial está disponível para o despertar espiritual.

Não é muito difícil descobrir a hora exata do amanhecer e do pôr-do-sol, uma vez que são indicados na maioria dos jornais. Essa hora varia pouca coisa de um dia para o outro, portanto já é suficiente dar uma olhada uma ou duas vezes por semana. De qualquer maneira, o crepúsculo não é um momento exato, mas mais um tempo de alguns minutos.
É de grande valor espiritual sintonizar e estar ciente no olho e no coração, pelo menos nos pôres-do-sol (se for difícil acordar ao amanhecer). Você não tem que parar o que está fazendo, apenas se sintonize. Tente estar em harmonia com essa energia muito especial do crepúsculo, e deixe-a trabalhar em você.

Lua nova e Lua Cheia

Semelhantemente, as noites de Lua Nova e Lua Cheia têm uma energia que pode facilitar grandes mudanças internas. Mais uma vez, deve-se estar atento à essas noites.

XVI.3 Jejuar para aberturas metafísicas

Se sua percepção está completamente bloqueada, se você nunca vê ou sente qualquer coisa, embora esteja praticando regularmente, então a resposta pode estar no jejum. Eu vi vários estudantes alcançarem mudanças e aberturas notáveis jejuando durante alguns dias. Outra boa indicação para jejuar é quando você está trabalhando em um determinado bloqueio que parece nunca ceder ou responder aos seus esforços.
Você não tem, necessariamente, que empreender um jejum drástico. Primeiro tente dois ou três dias de sucos, ou apenas frutas (orgânicas): freqüentemente isto basta para começar uma mudança. Tirar um dia da semana para comer apenas frutas pode ser um bom modo de apoiar o processo de abertura.
Um jejum mais longo e mais intenso também é bastante valioso, mas é preferível primeiro discutir o assunto com um profissional da área de naturopatia.

XVI.4 A administração taoista da energia sexual

Os taoístas desenvolveram muitas técnicas de alquimia interior e longevidade baseadas na administração da energia sexual. Estas técnicas podem fazer uma diferença significativa em sua saúde e no processo de desenvolvimento de seus corpos sutis. Eu as recomendo como um valioso complemento para os métodos indicados neste livro.

XVI.5 Cuidado com vacinas

A prática de vacinação favorece o que os homeopatas chamam de "miasma sicótico" é uma condição de energia na qual, entre outras coisas, a mente racional fica endurecida, em detrimento da intuição. Tendências Sicóticas estão no extremo oposto da abertura exigida para desenvolver a percepção clarividente. Se você se sente completamente bloqueado, pode ser valioso visitar um homeopata e pedir um conselho sobre o assunto.
Vistas através da clarividência, as vacinas parecem infinitamente mais tóxicas do que as presentes autoridades científicas parecem acreditar. Minha previsão é de que a vacina pode, um dia, se provar mais desastrosa

à humanidade do que armas atômicas, porque elas parecem estar introduzindo uma semente para um completo colapso do nosso sistema imune. Mas para isso ficar evidente ainda deve levar o tempo de algumas gerações.

Este é um problema complicado e vasto, e quase sempre desencadeia reações emocionais para os envolvidos em ambos os lados. Não estou sugerindo que hajam respostas fáceis, mas apenas chamar sua atenção para o fato de, visto clarividentemente, a vacina está longe de ser inócua.

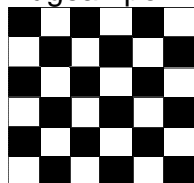
XVI.6 Telefone

Cada vez que o telefone tocar, ao invés de correr, permaneça interiormente quieto durante um ou dois segundos e tente sentir quem está ligando. Tenha cuidado para não deixar sua mente racional interferir fazendo "deduções inteligentes". Apenas fique vazio e receptivo por um curto espaço de tempo. Faça desta técnica um hábito sem esforço: pratique-a sistematicamente. (Normalmente, colar um bilhete de lembrança no telefone ajuda.) Isso não tomará nenhum tempo extra do seu dia. A mesma prática pode ser estendida a outras situações da vida diária. Por exemplo, cada vez que alguém entrar em sua casa, sintonize-se na pessoa e tente "ver" quem é.

Com o telefone, esta prática será de natureza diferente, pelas seguintes razões: visto através de um olhar clarividente, uma chamada telefônica é um melange curioso de consciência e sinal eletromagnético. Os dois são entrosados em uma onda, não diferente das manipulações radiônicas. A chamada telefônica não é só um sinal levado por uma corrente elétrica. Uma onda é gerada em uma camada astral particular, e o sinal elétrico é mas uma manifestação exterior desta onda. [1]

Isso explica porque algumas pessoas transmissoras de energia curativa podem ser tão eficientes ao ajudar um paciente por telefone: a onda do aparelho leva o seu impulso sensitivo. Isso também explica que se você, às vezes, se sente disperso depois de uma chamada telefônica, pode ser que tenha sido atingido por uma carga emocional muito negativa através da camada astral da comunicação.

Eu prevejo que nos próximos séculos, alguns seres humanos desenvolverão interessantes capacidades psíquicas usando dispositivos eletrônicos (ou os sucessores de nossos dispositivos eletrônicos atuais). Não todos os seres humanos, mas algumas escolas particulares trabalharão o uso do eletromagnetismo e outras tecnologias para ampliar seus poderes sensitivos. Elas conectarão seu sistema nervoso à estranhas máquinas, o que resultará em uma bio-simbiose-eletrônica monstruosa. Os eletrônicos se tornarão um caminho para o estado da consciência, e as forças malígnas tentarão tirar proveito dos poderes provenientes disso, que poderá ser eventualmente usado como uma principal forma de guerra.

Um grupo de almas, que está sendo atualmente treinada, reencarnará com o propósito particular de lutar contra o lado negro da força, que estará manipulando o campo radiônico. Esta camada astral terá que ser completamente limpa, uma tarefa semelhante à limpeza dos estábulos de Augean por Hercules. [2]

As batalhas serão inacreditavelmente violentas, mas de uma natureza bem diferente das atuais formas de guerra. E a

vitória das forças da luz dependerá do apoio e integridade de um grande número de seres humanos. Alguns dos leitores deste livro estarão envolvidos nesta guerra, direta ou indiretamente, e as forças de suas almas, que eles estão desenvolvendo atualmente pela prática espiritual, se provará essencial na decisão de qual lado sairá vitorioso.

XVI.7 Moxas sobre Bai Hui (Governador 20)

Moxas são varetas na forma de um charuto preenchido com uma erva chamada mugwort (*Artemisia vulgaris*). Você pode achá-los em lojas de produtos chineses. Elas são usadas para gerar um calor suave sobre os pontos de acupuntura, ao invés de agulhas.

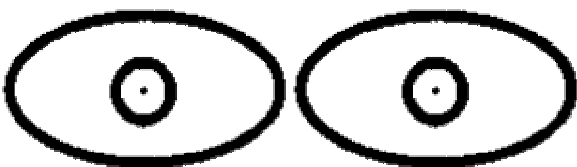
O ponto de acupuntura Bai Hui, ou Governador 20, está na parte de trás do topo da cabeça.

Para achá-lo, pegue o eixo das orelhas, e estenda para cima em um arco, seguindo o couro cabeludo. *Hui Bai* está localizado onde os dois arcos se unem, no topo e na parte de trás da cabeça. Para usar moxas, você não precisa de uma localização muito precisa do ponto.

Governador 20

Acenda a moxa com uma vela. Segure-a aproximadamente uma polegada sobre o ponto Bai Hui. A pessoa deve sentir um calor suave, confortável. Se ela não sentir calor nenhum, coloque a moxa um pouco mais perto. Se começar a ficar muito quente, afaste um pouco. Nenhum ardor deve ser sentido em qualquer uma das fases da prática. Continue esquentando o ponto com suavidade durante 5 a 10 minutos. Não esqueça de remover as cinzas da moxa de vez em quando, ou elas podem cair e queimar a cabeça de seu amigo.

Depois que terminar, há um modo especial de extinguir o moxa. Por ser muito grosso, não pode ser tratado como a ponta de um cigarro. Você deve

colocar a ponta acesa da moxa na terra para abafá-la (em um vaso de planta, por exemplo.)
Moxas no ponto Bai Hui tendem a puxar a energia para cima, e a liberar suavemente o corpo astral do etérico, e o etérico do físico. É claro que o corpo etérico não é completamente puxado do físico, mas se tornam ligeiramente menos compactados. Isto cria uma situação temporária que é favorável às percepções sutis.

Eu não recomendo que você use moxas neste ponto com regularidade, mas que você experimente de vez em quando, para aumentar sua visão (por exemplo, antes do eye-contact).
Você não deve usar moxas quando o tempo estiver muito quente, evitando assim uma acumulação de calor no corpo.

XVI.8 Rabo de cavalo

Outro modo interessante de estimular o Bai Hui (Governador 20) e o chakra coronário é amarrar um tufo de seu cabelo nessa área (figura XVI.7). Este costume era praticado por monges de várias origens. Outros raspam esta parte da cabeça para aumentar a receptividade às esferas mais elevadas, mas isto não é muito conveniente se você mora no mundo!
Você ficará surpreso ao ver como um rabo de cavalo na área do Bai Hui aumenta a energia de seu chakra coronário imediatamente. É um complemento secundário mas benéfico, caso esteja em um retiro e praticando sem parar.

XVI.9 Caminhar sem ver

Coloque uma venda nos olhos e peça a alguém para guía-lo em um passeio pelo mato.
O exercício provê uma oportunidade de confiar principalmente em seu olho para sentir e explorar seu ambiente.
Também é bem interessante para desenvolver a confiança.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO XVII

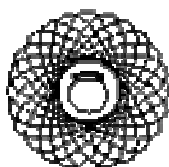
PROTEÇÃO

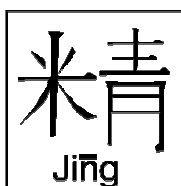
Proteção nível 1: Reforçando a estrutura

XVII.1

Saber como preservar suas energias e se proteger de influências negativas é certamente um capítulo importante. Mas antes de entrar nas técnicas e na anatomia esotérica, deixe-me enfatizar alguns fatos básicos: quanto mais saudável e mais equilibrado você é, mais protegido você está. Isto é simples, porém muito verdadeiro.

Sendo assim, as primeiras recomendações para se proteger serão relacionadas a um estilo de vida saudável. Você estaria totalmente enganado se as negligenciasse por não soarem tão metafísicas. Sem um estilo de vida saudável para sustentar suas bases, outros métodos de proteção não serão muito eficientes, e de qualquer maneira, seu processo geral de desenvolvimento terá sua velocidade drasticamente reduzida.
Vamos revisar este conselho geral.

XVII.2 Durma e descanse o suficiente

É quando você está cansado que tende a pegar energias negativas. Em um estado de fadiga, seu potencial energético é baixo, você está "vazio", e esta vacuidade cria um campo favorável para a penetração de todos os tipos de energias indesejáveis.

精
Jīng

A medicina tradicional chinesa diz que a falta de sono esvazia e danifica o rim. Muito mais que um simples filtro, o rim é visto na acupuntura como o reservatório da vitalidade mais profunda, chamada de jing, ou quintessência do Qi. O Qi é o etérico, ou força vital. O jing é a quintessência dessa força, semelhante ao ojas da tradição hindu e similar à quintessência buscada pelos alquimistas. Quando seu jing, ou quintessência, é forte, você não tem que se preocupar muito com a preservação de suas energias. É claro que você sempre deve tomar precauções, seguir as técnicas, etc, e se mesmo assim pegar uma energia negativa, sua vitalidade geral será tal que não será muito difícil se livrar dela, tanto por conta própria ou com a ajuda de um perito.
Mas se seu jing/quintessência estiver fraco ou exausto, você não só vai pegar energia negativa atrás de energia negativa, como também a remoção delas não será simples.
Assim, se você quer passar por um processo de desenvolvimento esotérico, a primeira recomendação é ter uma boa rotina, que te permita bastante sono e descanso. Se você usar nossas técnicas de prática noturna, é pouco provável que tenha qualquer dificuldade para dormir.
A propósito, você já ouviu falar de animais que passam um dia inteiro sem dormir? Sempre que puder, não vacile em implementar uma pequena prática noturna também durante o dia, por exemplo ao chegar em casa depois do trabalho.

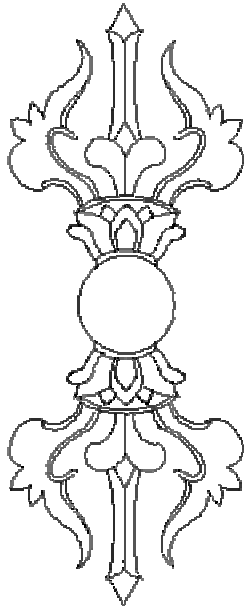
XVII.3 A dieta certa

Eu não insistirei em fatores como a superioridade de produtos organicamente crescidos, etc. Eles são importantes, e você pode achar uma vasta literatura sobre o assunto. Apenas chamarei sua atenção para alguns pontos.

- Tenha cuidado com dietas desequilibradas, como as que prescrevem só legumes crus ou nada além de arroz integral durante semanas. Por exemplo, há uma maneira de mal interpretar a filosofia macrobiótica que pode levar a um desequilibrio nutritivo com conseqüências catastróficas. Quando se persiste fazendo uma dieta que provê o que seu corpo precisa por um longo período, o deixará fraco e exposto a energias e influências negativas.

- Uma rotina regular do horário das refeições tem um efeito surpreendentemente forte em reforçar seu corpo astral e sua vitalidade geral (veja seção XVI.2).

- Seu estado de consciência e foco no olho enquanto come pode aumentar imensamente o valor espiritual de sua comida e sua abertura perceptiva. Comer com percepção é uma experiência completamente diferente (veja seção XI.8).

- Algumas comidas têm uma ação que estimula a percepção sutil, como cenouras cruas, por exemplo (não tanto as cozidas!). Outros alimentos como raiz de beterraba têm o poder de estimular a ação do Self no corpo físico. Algumas especiarias vem sendo tradicionalmente usadas para proteção, como o alho. A ação de todos eles será muito maior se você se sintonizar em suas respectivas energias. Use sua percepção para descobrir o que é bom para quê.

- A pessoa tem que ser vegetariano para ser iluminado e clarividente? Certamente não! Mestres do Tibet comem carne. (Não há meios de cultivar colheitas nas montanhas do Tibet.) Porém, a maioria do ocidentais consomem muita carne. Se você come carne, é preferível que o faça no almoço ao invés do jantar, para garantir uma melhor qualidade de sono psíquico.

- O conselho principal é: siga sua sensitividade no lugar de qualquer dogma (dogma, certamente, não é o que está faltando no campo da nutrição!) Se você escuta seu corpo e observa os resultados das diferentes comidas em seu estado de consciência, você aprenderá a discernir o que é favorável e o que deve ser evitado. Conforme você procede no caminho de abertura, seu paladar mudará por si só. Entre outras coisas, é muito provável que você diminua naturalmente seu consumo de carne.

XVII.4 O exercício físico certo

Hatha-ioga, por exemplo, vai muito bem com um caminho interior; assim como algumas artes marciais, como o Aikido. Pessoas que normalmente têm algum domínio em uma arte marcial não têm muita dificuldade para se proteger quando passam por um treinamento místico.
Jardinagem ou um pouco de trabalho árduo na terra são atividades maravilhosas para o sensitivo: quanto mais seus pés estão enraizados na terra, mais seguramente sua cabeça pode vagar nas estrelas.

XVII.5 Seja feliz!

Tristeza e depressão tendem a te esvaziar e enfraquecer. Um humor jovial já é uma forma de auto-proteção. Cultive o riso e se você for um terapeuta, faça seus pacientes rirem. Se seu caminho espiritual não conduz à alegria, então mude-o.

XVII.6 Àlcool e trabalho espiritual - uma mistura perigosa

Eu nunca aconselharia ninguém a fumar, mas é fato que algumas pessoas podem ir longe espiritualmente e continuarem viciados em cigarros. Tabaco gera vibrações negativas, mas sua ação não é letal à vida espiritual.
Por outro lado, o álcool pode conduzir rapidamente a um desastre se a pessoa está aprendendo a explorar mundos não-físicos. Ele o conecta automaticamente à camadas mais baixas do astral, cheias de entidades nocivas. Dessa forma, o álcool deve ser evitado a qualquer preço, assim que se começa a trabalhar no terceiro olho.
Tranqüilizantes, neurolépticos e outras drogas psiquiátricas o desconectam de mundos mais elevados e impedem a ação do trabalho de abertura.
Drogas pesadas como a heroína, são totalmente incompatíveis com o trabalho interior, o efeito delas é semelhante ao álcool mas muito pior. Tentar abrir a percepção morando na mesma casa que um viciado em heroína é como fumar charutos dentro de uma refinaria de petróleo: perigoso.
E sobre as outras drogas? Eu poderia dizer as coisas habituais: elas nunca são necessárias. Elas criam cicatrizes e introduzem toxinas no etérico e no astral - não só no físico. Se algumas delas podem forçar uma abertura da percepção, esta abertura é passageira, descontrolada, completamente desprotegida, e freqüentemente distorcida. Até mesmo a maconha, quando usada regularmente, tende a tornar seu corpo astral insensível e indiferente. E assim por diante... todas as coisas que provavelmente você já ouviu.
Porém, a meu ver, parece que a resposta verdadeira para a questão das drogas é que uma vez que você desenvolva seus corpos sutis, você ganhará a capacidade de se intoxicar sem a necessidade de usar qualquer substância. Um verdadeiro vidente é alguém permanentemente intoxicado com o que recebe do universo e além dele. Você estaria completamente enganado se achasse que isso é só uma imagem e que não deve ser levado tão ao pé da letra. Apenas espere até beber sua primeira gota do néctar da imortalidade! Ela te fará rir e rolar no chão por meia hora. Verdade. E é excelente para sua saúde.
Sintonize-se sobre sua cabeça e você será imediatamente entorpecido (e não sem graça). Abra seu coração, e você terá um êxtase. A companhia de anjos lhe conferem benefícios muito mais doces que chocolate. Alcance o Espírito de Vida, o glorioso corpo etérico transformado, e você terá a anfetamina absoluta... De forma simples, várias técnicas deste livro quando praticadas - nem mesmo dominadas, mas apenas praticadas - geram um fluxo imediato de endorfina. Um dos dramas dos homens e mulheres da nossa civilização é confundir ingestão de droga com intoxicação, e mais geralmente procurar do lado de fora o que já está esperando por eles do lado de dentro.1

Proteção nível 2: A administração correta das energias

XVII.7 Escolha suas cores

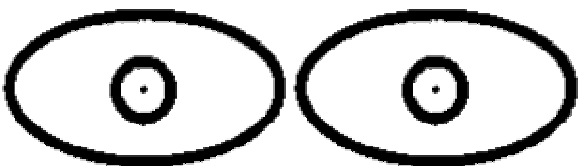
Use as roupas certas: descubra quais cores combinam e nutrem sua energia.
Uma superfície branca, não tem a vibração de nenhuma cor, mas reflete todas elas. Eis a razão do porquê o branco pode ser entendido facilmente

como pureza. Branco é um refletor por excelência. Manda tudo de volta, não retém nada. E isto não se aplica só a cores, mas à vibrações em geral. Branco é o símbolo do que permanece intacto pelas influências externas. Por conseguinte, se você está em um contexto onde realmente precisa de proteção, não há nenhuma cor melhor para se usar do que o branco. Não é a toa que em hospitais os médicos usam branco ou que os bebês são tradicionalmente vestidos de branco.
Por outro lado quando uma superfície é preta, quer dizer que não reflete nenhuma das vibrações de cor. Negro retém tudo, é um princípio de absorção. Conseqüentemente, negro é a cor mais absurda para ser usada em enterros: apenas atrai todos os tipos de humores, energias e influências escuras, quando se precisa de extra proteção2. Em certos contextos, roupas pretas podem agir literalmente como um aspirador de pó de vibrações ruins. Sendo assim, sempre que você estiver fazendo massagem ou qualquer forma de terapia, sempre que lidar com pessoas doentes ou ir para lugares duvidosos, o negro deve ser evitado. O mesmo se aplica quando sua vitalidade estiver baixa, quando estiver cansado ou deprimido. Quanto mais você fica sensível às energias, mais você tem uma boa razão para evitar o preto.
Estas considerações não só aplicam a roupas, mas também a paredes. Tonalidades escuras tornam difícil de manter um quarto limpo.

XVII.8 Ache seu lugar

O conhecimento de linhas telúricas será uma grande ajuda para proteger a si mesmo. Se você se sentar ou deitar em uma linha destas, ela o tornará vulnerável a influências indesejáveis. Por outro lado, se você achar uma veia de energia no quarto onde você se senta e administra suas atividades, a proteção é alcançada naturalmente. Se você for um terapeuta, tenha muito cuidado com a qualidade do quarto onde está trabalhando: é normalmente em lugares ruins que grandes problemas surgem.

XVII.9 Como purificar um quarto

Se o lugar teve vibrações terríveis desde que foi construído, meu conselho é esquecer. Ache outro lugar. Existe uma certa porcentagem de casas no mercado que é imprópria para a habitação humana, e isso é culpa dos arquitetos, não sua. Na maioria das vêzes, se a casa tivesse sido construída apenas a alguns metros adiante, todos os problemas poderiam ter sido evitados. Mas uma vez que a casa está no lugar errado, não há muito que se possa fazer.
Em compensação, se um quarto que tinha uma atmosfera razoavelmente boa teve suas vibrações deterioradas, aqui estão algumas sugestões para restabelecer a qualidade da energia.
Queime incenso e velas intensivamente nos cruzamentos das linhas telúricas durante alguns dias. Tradicionalmente, os chineses costumam colocar bolsas de sal grosso nos cantos do quarto, e também 'surrar'as paredes, para apagar a memória das mesmas (isto pode ser feito facilmente com uma toalha grande).
Outro truque é usar um aquecedor e deixar o quarto morno, e depois esfriá-lo o máximo possível, alternando a cada pequeno intervalo de horas. Este é

um processo semelhante à purificação de suas mãos, onde você usa água quente e fria alternadamente.

Se nada disto funcionar, é provável que seu quarto tenha pego uma entidade, o que significa uma presença não-física indesejável, como um parasita. Então é melhor buscar recursos com um "limpador" experiente.

Quando você muda para uma casa nova, é sempre uma boa idéia pintar as paredes, tirar o papel de parede velho, e implementar algumas das medidas acima-mencionadas para se livrar de antigas vibrações.

XVII.10 Trabalhe em harmonia com o ciclo da Lua

A energia varia de acordo com vários ciclos. O mais óbvio é o ciclo da Lua. Desenvolvendo sua sensibilidade, ficará claro que sua energia fica diferente próximo da Lua Nova e da Lua Cheia. Próxima da Lua Nova, tudo é interiorizado e sossegado; é a hora de retiros mais profundos. Próximo da Lua Cheia, há um tipo de explosão da energia. As fadas ficam maníacas, e todos os pequenos seres elementares da natureza estão completamente ativos. Dependendo de alguns fatores, os ciclos lunares variam de um para outro, mas algumas recomendações básicas podem ser dadas . 1

O dia da Lua Cheia é um bom dia para meditar, sintonizar em seus guias, ter realizações espirituais... mas é um dia ruim para sexo. Além disso, a acupuntura diz que que não se deveria usar nenhuma agulha no dia da Lua Cheia, nem se envolver em qualquer manipulação intensa de energia (como uma cirurgia ou ir ao dentista), caso contrário o corpo será danificado. Neste dia, todas as energias estão intensamente externalizadas, por isso a pessoa deve permanecer gentil e contida, evitando vazamentos de energia. Hiperatividade ou trauma poderiam esvaziar sua fonte de energias profundas.

XVII.11 Uso freqüente de água corrente

Na seção IV.12, descrevemos uma técnica importante para se livrar de energias negativas lavando suas mãos em água corrente. Use-a! Assim que você sentir uma energia errada em suas mãos, não vacile em limpá-la com água. Se você fizer isso sistematicamente, desenvolverá uma maior sensibilidade, e perceberá qualquer energia negativa assim que esta se prender a você - o que te permitirá tomar as medidas certas para removê-la antes que possa penetrar mais fundo. 2

Conforme você desenvolve sua consciência energética, uma função essencial surge no corpo etérico: excreção. Atualmente, a maioria das pessoas é pouco ciente dos movimentos que ocorrem dentro de seus corpos etéricos, e são incapazes de expelir energia de acordo com vontade própria. É crucial desenvolver esta habilidade, especialmente (mas não apenas) se você for transmissor de energia curativa ou terapeuta de qualquer tipo.

Prática XVII.12 Liberando energias nos elementos

Fique imóvel e atento na vibração do olho. Respire com a fricção na garganta e edifique a vibração durante 1 ou 2 minutos.

Em seguida, perceba a vibração por toda parte de seu corpo e conecte-a com seu olho. Use a fricção na garganta para ampliar a percepção da

vibração ao longo do corpo. Em outras palavras, perceba seu corpo etérico como um todo.

Ponha suas mãos e antebraços debaixo de água corrente, enquanto permanece ciente da vibração por toda parte de seu corpo etérico. Ao mesmo tempo, abra a boca e exale com vigorosa fricção na garganta e intenção. Libere o máximo de energia negativa possível no fluxo de água corrente.

Repita o processo de excreção do etérico, desta vez usando a chama de uma vela em vez de água corrente.

Sente-se na frente da chama de uma vela. Edifique a vibração no olho. Perceba toda a camada de vibração. Use a fricção na garganta para aumentar a vibração na camada etérica e sua conexão com o olho.

Então coloque suas mãos uma de cada lado da chama.

Sintonize-se no fogo. Do mesmo modo que um fluxo descendente de energia é associado à água corrente, um fluxo ascendendo pode ser percebido ao redor da chama. Sintonize-se neste fluxo. Enquanto permanece ciente de sua vibração etérica, mantenha a boca bem aberta, exale com uma alta fricção na garganta, e com intenção. Projete a energia negativa no fluxo ascendente. Sinta seu etérico, e solte tudo do que quer se ver livre no fluxo.

Faça isso por alguns segundos, até um minuto.

Dicas

- Sempre que você estiver perto de uma fogueira, não perca a oportunidade de implementar esta técnica. Um fogo grande gera uma energia bem superior à de uma vela, e torna possível alcançar um alto nível de purificação.

- A mesma técnica pode ser aplicada lançando as energias no vento e na terra.

- Quando estiver irritado ou agitado, você se beneficiará lançando seu fogo e seu vento na terra. Sente-se no chão (tem que ser de terra, não de concreto!) e se

sintonize na presença da terra. Sinta a vibração de seu etérico. Achate suas palmas contra o solo. Abra a boca. Finja que você é um dragão e exale com uma alta fricção e intenção. Liberte.

Com o elemento terra, você precisará de mais tempo do que com o fogo, pelo menos alguns minutos.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO XVIII

PROTEÇÃO: SELANDO A AURA (1)

XVIII.1 A luta ou o vôo da reação

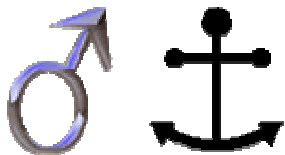
Antes de passar por técnicas de proteção, pode ser interessante dar uma olhada no que a natureza faz quando quer nos proteger. Qual é a reação natural quando a vida de um ser humano está ameaçada por um grande perigo? É a resposta do "lute ou corra", que é mediada por uma volumosa descarga de secreções do sistema nervoso simpático e envolve as glândula supra-renais. A pressão arterial aumenta, o coração bate mais rápido e mais forte, e várias mudanças psicológicas drásticas acontecem, aumentando sua força muscular e atividade mental. De repente você está completamente desperto.

O que significa isto em termos de corpos sutis? Lembre-se do que discutimos na seção XIII.5: Quando o corpo astral (camada de consciência mental e emocional) está flutuando, longe dos corpos etérico e físico, você está adormecido ou sonolento, ou em um profundo estado de meditação. Tudo no corpo físico está muito relaxado e o corpo etérico está dilatado e esparramado até certo ponto.

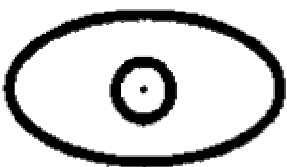
Do que acabamos de descrever, você pode concluir prontamente que é exatamente o oposto que acontece quando temos que brigar ou correr. O corpo astral é fortemente puxado para os corpos etérico e físico, exercendo sua ação de tornar tudo contraído.

É claro que não é apropriado ativar uma grande descarga de adrenalina toda vez que desejar induzir a proteção psíquica, entretanto, é importante lembrar que em termos de corpos sutis, a resposta natural quando se necessita de proteção física é uma vigorosa impactação do corpo astral nos corpos etérico e físico.

XVIII.2 Selando a aura: por que e quando?

Nós estamos permanentemente trocando energias com nosso ambiente, do mesmo modo que inalamos e exalamos o ar, comemos e bebemos, urinamos e evacuamos. Na nossa situação atual de existência, nenhuma vida é possível sem troca. Por exemplo, inale bastante monóxido de carbono, ou apenas engula um pouco de cianeto, e seu corpo físico está morto! Da mesma maneira que algumas substâncias físicas são venenosas para o corpo físico, algumas energias etéricas e astrais o são para seus corpos sutis. Semelhantemente, da mesma forma que uma hemorragia crônica esvazia o corpo físico, um vazamento de energia etérica pode

esvaziar sua fonte de força vital, te deixando deprimido, cansado e doente, mesmo que seu médico não ache nada de errado com você.

Por exemplo, a companhia de algumas pessoas te deixa exaurido. Fique apenas meia hora, ou até menos, com elas e de repente você se sente cansado e menos animado, senão semi-deprimido. Você estava bem e agora se sente pesado, você estava feliz e agora se sente exausto. É muito provável que você tenha sido drenado. O processo todo é realmente um desperdício, porque normalmente a pessoa que te esgota nem mesmo recebe a energia que você perdeu. O que acontece é mais uma dissipação do que uma transferência .

O problema pode se tornar muito sério para terapeutas, especialmente (mas não só) quando o contato físico é envolvido, como em uma massagem, por exemplo. Muitas pessoas que aprendem massagem e que no princípio são bem entusiasmados, abandonam a idéia depois de dois ou três anos de prática, simplesmente porque não conseguem se proteger e também ficam exaustos. Outra situação de alto risco de vampirismo é quando você tem que lidar com muitas pessoas, por exemplo se você vende passagem de metrô em uma estação ou pãezinhos em uma padaria. A necessidade de uma técnica para selar sua aura é óbvia.

Como você sabe quando pegou uma energia negativa? Bem, esse é justamente um dos problemas: a maioria das pessoas não nota quando isso acontece, porque estão completamente inconscientes da energia delas. Você pode então concluir prontamente que **percepção e consciência são os primeiros passos em direção à proteção real**. Se você não consegue sentir o que acontece em um quarto a nível de energia, você caminha pela vida como se estivesse vendado e tentando cruzar uma floresta cheia de pântanos. Dessa forma, todo o trabalho que é sugerido neste livro, desde circulação de energia à visão de auras e radiestesia, será o primeiro passo para ganhar uma proteção genuína. Por exemplo, algumas casas que você teria considerado normais no passado, assim que você entrar pela porta passarão a ser suspeitas. Se isso acontecer, você pode estar em guarda, selar sua aura e tomar qualquer outra precaução necessária.

XVIII.3 Abrindo e fechando a aura - prática introdutória

Uma habilidade importante a ser desenvolvida é a capacidade para reconhecer quão aberta ou fechada sua aura está, e mais tarde modificar esta situação à vontade.1 Por exemplo, logo após uma prática noturna ou uma meditação profunda, ou quando você está flutuando e "fora do ar", sua aura está muito aberta. Já vimos anteriormente que a briga ou a fuga fecha sua energia. Porém, estamos à procura de algo menos rude e estressante. Este é um exercício para o apresentar à arte de selar a aura.

Fase 1: Abrindo

Sente-se em posição de meditação em um tapete ou cadeira. Mantenha seus olhos fechados ao longo da prática. Comece meditando, passando pelas diferentes fases da primeira técnica: fricção e vibração na garganta, vibração no olho, luz no olho, espaço purpúreo (seção 3.7).

Depois de 5 ou 10 minutos, fique ciente do espaço acima de sua cabeça. "Apenas" permaneça atento desse espaço, flutuando sobre a cabeça. Não faça nada, apenas fique ciente. Deixe-se esparramar sobre a cabeça.

Então tente sentir os limites de sua aura. Quão distante sua energia se estende? Você consegue sentir a presença dos objetos ao seu redor (mesmo que não consiga vê-los)? Pode "tocá-los" com sua aura? Se houver outras pessoas no quarto, você pode sentir a presença delas dentro de seu próprio espaço? Como sua aura se entrosa com as pessoas e os objetos ao seu redor? Você consegue ter uma sensação das paredes do quarto? Quão denso você sente a sua aura? Sintonize-se na energia, dentro e ao redor de seu corpo. Você a sente abundante ou escassa? Continue explorando em todas as direções durante alguns minutos, com uma consciência aberta sobre sua cabeça.

Fase 2: Selando

Em seguida, foque novamente entre as sobrancelhas. Comece respirando com uma fricção ritmada na garganta, e construa uma forte vibração entre as sobrancelhas.

Vibração, luz e espaço no olho corresponde a três níveis de profundidade crescente da experiência. Quando você está no espaço, você está mais fundo na consciência astral do que quando está vendo cores. E quando você está vendo cores, você está mais fundo do que quando está sentindo a vibração.

Agora é a hora de despertar uma intensa vibração no olho. Pode haver alguma luz, mas uma luz espessa e intensamente vibrante - não uma luz tênue e imaginária que flutua! Não se deixe dissipar no espaço.

Esfregue suas mãos durante alguns segundos, então fique imóvel com as palmas voltadas para cima. Sinta a vibração em suas mãos, como no trabalho de circulação de energia (Capítulos IV e V). Conecte a vibração nas mãos com a vibração no olho. Esfregar as mãos desperta uma vibração muito física e ancorada no olho, que é exatamente o que você quer. Mantenha a fricção na garganta para beneficiar-se de seu efeito amplificador. Então tente sentir a mesma vibração intensa por toda parte de seu corpo.

Agora, tente sentir os limites de sua aura novamente. Quão distante você se estende? Você ainda pode sentir os limites do quarto? Você ainda pode "tocar" outras pessoas e objetos dentro do quarto com sua aura?

Sinta então a densidade de sua aura. Perceba a energia dentro e fora de seu corpo físico. É tão fluída quanto antes? Gaste um ou dois minutos explorando, mantendo uma forte vibração no olho e a fricção na garganta.

Dicas

- É muito comum, ao passar por esta prática, sentir a aura muito mais larga, mais aberta e diluída na primeira fase. Na segunda fase, a aura é percebida como menor, mais espessa e fechada à influências externas. Na segunda fase você já não consegue sentir os limites do quarto, ou "tocar" outras pessoas ou objetos com sua aura, simplesmente porque sua aura está mais compactada e não se estende até onde ia antes. Obviamente na primeira fase sua aura está mais aberta do que na segunda.

Outra sensação pode surgir quando sua aura está completamente aberta: não é incomum sentir-se mais alto, como se estivesse acima de seu corpo. Você também pode ter a sensação de que sua energia está mais comprida e alongada, como um marshmallow.

Quando a aura está fechada e recolhida, você, às vezes, tem a sensação de que seu corpo quer cair para frente, arredondando as costas com os ombros para frente.

Como funciona este mecanismo de abrir e fechar auras? Não é nada diferente de uma demonstração prática do poder de contração do corpo astral. Na primeira fase, quando você está flutuando no espaço, e mal pode sentir seu corpo físico, seu corpo astral está meio dentro e meio fora dos corpos etérico e físico. Quão longe seu corpo astral pode ir depende do quão profundamente você pode meditar. Em alguns estados de meditação profunda, semelhante aos samadhis da tradição indiana, você está completamente fora. Outra situação de completa retirada acontece quando você constrói seus veículos sutis ao ponto de ser capaz de viajar astralmente.

Por outro lado, quando você desperta uma forte vibração física no olho, quando você pode sentir a vibração que flui em suas mãos e por toda parte do corpo, é justo o oposto que acontece. Seu corpo astral fica totalmente compactado nos corpos etérico e físico. Então, devido à ação de contração do corpo astral, sua aura está hermeticamente fechada, muito mais impermeável à influências externas. (Isto permite entender claramente porque é tão difícil dormir quando experimentamos uma forte vibração no olho.)

Agora, vamos esclarecer um ponto: eu não estou sugerindo que qualquer uma das duas condições de energia, a aberta ou a fechada, seja superior uma à outra. Dizer isto é como apoiar a idéia de que dormir é superior a estar acordado, ou vice-versa. Estas são as duas fases da existência, uma tão indispensável quanto a outra. A vida não pode florescer sem a sucessão revezada de dormir e acordar, e mestre é aquele que, às vezes, pode estar completamente aberto e, às vezes, completamente fechado.

Porém, há momentos em que uma destas duas condições é imprópria. Por exemplo, se você fica sonolento sempre que chega ao trabalho, e se desperta assim que deita na cama, você está em apuros. Semelhantemente, se você permite que sua aura fique muito aberta ao esperar o metrô em uma estação lotada ou visitando um amigo em um hospital, você pode pegar todos os tipos de influências negativas. Você pode inclusive adoecer de um modo insidioso, pois pode haver uma longa demora entre a contaminação energética e o estabelecimento da doença, de forma que você não conseguirá fazer a conexão entre a causa e o efeito. Um princípio básico é:

Sempre que você precisar de proteção,
esteja completamente dentro de seu corpo e não flutuando acima dele!

XVIII.4 A proteção através de estar no seu olho

Nesta fase, deve-se corrigir uma falsa noção normalmente mantida. Você já deve ter ouvido as pessoas comentarem como uma abertura psíquica pode deixá-lo mais vulnerável a energias e influências negativas. Se você estiver seguindo um treinamento completo, no qual aprende a fechar e abrir sua energia, não há nada mais falso. É o oposto! Devido à sua maior percepção, você pode descobrir imediatamente quando precisa de mais proteção, e devido ao seu domínio energético, você pode atingí-la selando sua aura. Além disso, quanto mais você progride, mais sua aura tende a se

fechar automaticamente assim que seu Eu Superior sentir uma possível energia negativa se aproximando de seu campo. Dessa forma, você acaba ficando naturalmente protegido de todos os tipos de energias negativas que o homem absorve, todo o tempo, inconscientemente, na rua.
Claro que, se você estiver aprendendo só como abrir sua aura e flutuar, você pode ficar mais vulnerável. Este é o caso, por exemplo, se estiver apenas tentando se tornar um medium inconsciente e capaz de captar idéias e influências. Também pode ser o caso se estiver seguindo um caminho espiritual onde tudo é projetado para te desenraizar: comer muito pouco e alimentos leves, acordar antes de amanhecer (assim você permanece meio adormecido durante todo o dia), cultivar um estado aéreo e tênue da mente. Tais métodos podem ser apropriados se você estiver em um retiro, afastado do mundo, se mora em um monastério ou medita em uma caverna. Mas se você não vive em um ambiente assim, elas te deixam desprotegido e exposto.
As técnicas Clairvision foram projetadas para os que vivem no mundo, por isso a primeira técnica deste livro visa despertar a vibração no terceiro olho. Aprendendo a manter uma vigilância permanente no olho, você constrói uma maravilhosa proteção contra energias negativas e desenvolve sua sensibilidade e sua intuição ao mesmo tempo.

XVIII.5 O centro do livre arbítrio

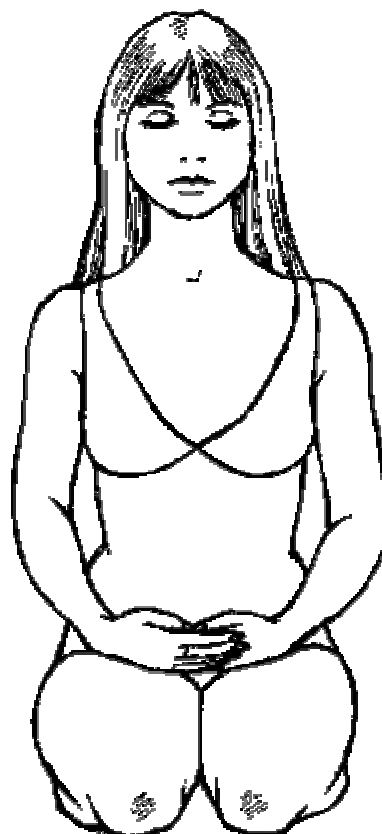
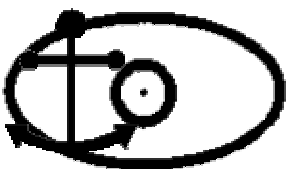
Há um centro de energia localizado aproximadamente uma polegada abaixo do umbigo que é de grande valor sempre que você precisa de proteção. Corresponde, na acupuntura, à área dos pontos Concepção 5 e Concepção 6, e está relacionado ao HARA onde a pessoa aprende a concentrar energia nas artes marciais.
Se você procurar com seus dedos aproximadamente uma polegada abaixo do umbigo, você achará uma depressão, como um chanfro, bem no meio da parede abdominal. O centro do livre arbítrio que estamos procurando é mais ou menos ao redor deste chanfro; que, algumas vezes, é sentido mais facilmente quando você contrai os músculos abdominais. Se houver muita gordura nessa área, fica muito mais difícil de sentí-lo.
Quais são as funções deste centro? É um lugar no qual um extraordinário potencial de energia é armazenado. Por exemplo, o nome chinês para o ponto de acupuntura Concepção 6 é Qi Hai, que significa "mar de energia".1 Através de um treinamento adequado, esta energia pode se tornar disponível ao corpo físico.
Outra função essencial deste centro é uma ancoragem física. O nome do ponto Concepção 5 é Shi Men, que significa "portão de pedra". Esta é a pedra da fundação, sobre a qual tudo pode ser estabelecido, assim como Pedro era a pedra sobre a qual a Igreja poderia ser fundada (o nome grego para pedra é petra).
O centro abaixo do umbigo é o centro do livre arbítrio. Isto se aplica tanto à vontades comuns, como também para a vontade sobrenatural do mago, que pode executar ações além da gama normal das leis da natureza. Também é nesta área que os alquimistas taoístas trabalham a estrutura do embrião da imortalidade, um novo corpo feito de matéria imortal (não-

física), que os possibilita a partir e manter uma existência consciente depois da morte física.
Este centro é essencial no trabalho de alquimia interior. Mas além da alquimia, há várias circunstâncias de vida diária nas quais você pode tirar grandes benefícios focando sua consciência neste centro:
-Quando você precisa de força fisica para executar uma tarefa que requer esforço.
-Quando você precisa ser psicologicamente forte e assertivo, por exemplo se estiver negociando em uma leilão. Quando você precisa mostrar autoridade, ou resistir à autoridade de uma pessoa dominante. Quando você precisa se defender, resistir a pessoas agressivas e permanecer tranqüilo ao mesmo tempo.
-Quando você precisa se proteger contra energias negativas, em um hospital por exemplo, ou em um ambiente perigoso e altamente poluído energéticamente.
-Quando você está cansado e fraco.
-Os taoístas também sugerem que você trabalhe neste centro para reestabelecer suas energias depois de ter concebido uma criança.

Práticas para despertar e fortalecer o centro da vontade

Pratica XVIII.6

Sente-se em uma posição de meditação. Ao trabalhar para desenvolver o centro abaixo do umbigo, uma boa postura é sentar em seus joelhos, com suas nádegas apoiadas nos calcanhares ou entre os mesmos (Figuras XVIII.6A e XVIII.6B), postura essa que se torna o vajrasana da Hatha-ioga. Mas a prática pode muito bem ser executada sentado em uma cadeira, contanto que você mantenha suas costas retas.
Contraia ligeiramente os músculos abdominais e massageie o ponto uma polegada abaixo do umbigo, girando a ponta do dedo médio (entre o indicador e o anular) no chanfro, caso conseguir encontrá-lo, do contrário, fique simplesmente uma polegada abaixo do umbigo. Mantenha a rotação por mais ou menos meio minuto e então pare. Tente sentir a vibração na área.

Esfregue suas mãos durante alguns segundos, e então coloque-as abertas uma sobre a outra, paralelas ao abdômen 2 ou 3 polegadas afastadas do centro da vontade. (figura XVIII.6c)
Comece a respirar com a fricção na garganta. Conecte com o formigamento entre as sobrancelhas. Construa uma forte vibração no olho durante 2 ou 3 minutos. Então, mantendo a fricção na garganta, perceba a vibração no centro da vontade, uma polegada abaixo do umbigo, onde você sentiu a vibração depois de massagear. Conecte a fricção

na garganta com o centro do livre arbítrio para edificar a vibração.
Sinta a vibração em suas mãos, e no centro do livre arbítrio. Da maneira como estão posicionadas, as mãos agem como refletores e concentram a vibração.
Mantenha a prática durante alguns minutos, reforçando a vibração uma polegada abaixo do umbigo, através da fricção na garganta e da ação refletora de suas mãos.

Pratica XVIII.7 Consciência Olho-Barriga

Sente-se em uma posição de meditação com seus olhos fechados. Comece a respirar com a fricção na garganta, edificando a vibração no olho durante 2 ou 3 minutos. Então pratique ficar ciente da vibração tanto no olho quanto no centro do livre arbítrio ao mesmo tempo. Mantenha sua fricção na garganta para aumentar a vibração e conectar os dois centros.

No princípio, algum tipo de vínculo pode ser estabelecido entre os dois centros. Conforme você avança, tente ancorar o olho no centro da barriga. Lembre-se: sem imaginação, sem visualização. A experiência é bem tangível, como se seu olho estivesse se arraigando, se enraizando na vibração do centro da vontade.
Continue durante alguns minutos, edifique a vibração nos dois centros e os conecte.
Então abra seus olhos. Comece a olhar alguns objetos ao seu redor, um depois do outro. Permaneça totalmente imóvel, atento tanto no olho como abaixo do umbigo. Há o objeto, há o fato de ver, e há a vibração no olho e abaixo do umbigo.
Quando estamos praticando olhar objetos e estamos conscientes no olho, notamos que um certo estado de centro surge espontaneamente (veja seção 9.1). Agora não é só é esse estado de centro, mas também um enraizamento que pode ser experimentado. Estando tanto no olho como na barriga, você se sente mais sólido, automaticamente mais denso, é menos provável flutuar para longe com o primeiro vento que bater. É como se você estivesse fazendo um buraco mais denso no espaço físico.

Dicas

- Se praticada o suficiente, esta técnica o colocará mais em contato com seu próprio poder. Pode ser recomendada às pessoas que sofrem de baixa auto-estima e precisam desenvolver sua assertividade.

- Eu tive resultados encorajadores com estas técnicas de enraizar ao trabalhar com pessoas beirando a esquizofrenia. Devido à natureza da doença, certos pacientes esquizofrênicos são pegos em um tumulto de percepções extrasensoriais que às vezes são genuínas mas completamente fora de controle, gerando assim uma ansiedade terrível, inclusive pânico. Ensinando os esquizofrênicos como se ancorarem vigorosamente ao sentirem um flash de delírio se aproximar, eles, às vezes, conseguem evitar que aconteça, mantendo a sanidade.

Pratica XVIII.8 Caminhando a partir da barriga

Releia a seção XII.8 com a descrição desta técnica. Com base no trabalho de ancoragem que acabamos de realizar, você deve agora ser capaz de caminhar a partir da barriga de forma muito mais convincente.

Pratica XVIII.9 Estimulando o fogo

Não é necessário estar em posição de meditação para este exercício em particular, mas é preferível estar sentado. Como sempre na vida, é melhor manter suas costas retas. Fique ciente no olho e no centro do livre arbítrio. Perceba sua respiração, e só respire no abdômen. Na respiração abdominal, quando você inala e exala, nada se mexe em seu tórax. Quando você inala, só seu abdômen se move para frente, e as costelas permanecem imóveis.

Permaneça atento na respiração e durante um ou dois minutos continue observando qualquer movimento no tronco, certificando-se de que nada se move além de seu abdômen.

Então proceda da seguinte forma: mantenha uma respiração puramente abdominal, sem qualquer movimento do tórax. Mas em cada inalação, contraia os músculos abdominais e fazendo uma pressão oposta. Ao exalar, relaxe tudo.

Respire de acordo com seu ritmo normal. A intensidade da respiração deve ser a de sempre ou um pouco mais profunda.

Cada vez que você inala, contraia os músculos da parede abdominal, e edifique a pressão na barriga. Ao exalar, relaxe todos os músculos.

Permaneça atento da vibração no olho e no centro do livre arbítrio, e continue com a mesma respiração por uma meia hora ou mais se desejar.

Dicas

- Esta prática pode parecer simples contudo pode despertar uma energia considerável.
- A prática regular deste exercício é recomendada para aqueles que acham difícil se abastecer da energia positiva do seu centro do livre arbítrio.
- Tente este exercício logo antes de um exame, ele combate a ansiedade e desperta a energia que você precisa.

Ele é também bem eficiente depois de uma refeição pesada, ou sempre que estiver beirando uma indigestão. Por um lado, há uma ação mecânica, como uma massagem interna que acelera o esvaziamento do estômago e intestino, e por outro há uma excitação poderosa do fogo digestivo, através de uma ativação dos centros abdominais de energia.

O Despertar da Visão Interior

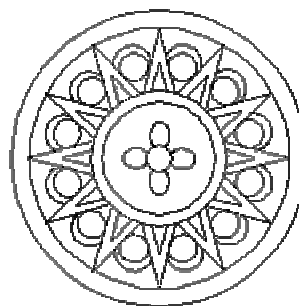
CAPÍTULO XIX

TRABALHANDO COM BEBÊS

XIX.1 A aura de uma mulher grávida

A aura de uma mulher grávida é uma das mais fáceis de se ver, porque é particularmente luminosa e cheia de dourado. Isto explica porque uma mulher grávida freqüentemente desperta sentimento de respeito, quando não uma mistura de medo e maravilha. Embora as pessoas ao redor possam não conseguir ver a aura dela de forma consciente, inconscientemente elas registram essa energia dourada e são afetadas por ela.

Assim, sempre que você estiver na presença de uma mulher grávida, aproveite a oportunidade para praticar o triplo processo de visão. A cor dourada na aura indica que a mulher grávida está intensamente conectada a seres espirituais elevados que apóiam e nutrem o embrião. Gravidez é então um momento privilegiado de crescimento espiritual. É a hora certa para fazer muita meditação, para ler livros que iluminam, e trabalhar a intuição e o desenvolvimento da percepção. Além do fato do bebê ser extremamente sensível e influenciado pelos pensamentos e emoções da mãe, um enfoque espiritual durante a gravidez pode provocar grandes mudanças internas na mãe.

Enquanto discutimos a energia de mulheres grávidas, deixe-me mencionar a grande dificuldade que parece ser descobrir clarividentemente o sexo do bebê. Devo dizer que já vi grandes clarividentes se confundirem repetidamente neste ponto. Uma das razões prováveis é que você se sintoniza no corpo astral do bebê, mas o que você vê está mais relacionado à vida passada do bebê do que à sua encarnação presente. Assim, mesmo que você consiga uma determinação sexual exata, é bem difícil saber se ela se aplica à esta vida ou à última. Além disso, as almas encarnam hoje em dia com muito mais de ambas as polaridades, macho e fêmea, no corpo astral do que acontecia alguns séculos atrás, o que não simplifica o exercício. Se você quiser um conselho de amigo, não aposte dessa forma sua reputação como clarividente. Você pode estar errado mais de 50% das vezes!

XIX.2 A aura de um bebê recém-nascido

A aura de um bebê recém-nascido é intensamente luminosa. Isto pode estar relacionado, em parte, ao fato que durante algum tempo, o bebê mantém um pouco da luz dos anjos que o ajudaram no processo de nascimento. A forte participação da hierarquia angelical em tudo que se relaciona ao nascimento faz do momento do parto a mais fascinante experiência de consciência. Alimenta o espírito de todos os que estão presentes. Eu recomendaria a todos os que buscam a espiritualidade a não perder qualquer oportunidade de estar presente em um parto.

No processo de alquimia interior, quando você trabalha na construção do corpo de imortalidade, um dos problemas principais é que certas camadas têm que ser feitas de componentes e uma matéria (não-física) muito especial, que não pode ser achada em qualquer lugar de seu habitual ambiente astral e etérico. Se você tiver apenas um pouco destas substâncias, você pode fazer com que cresçam do mesmo modo que um cristal pode se desenvolver de um núcleo primário. Mas conseguir este primeiro núcleo é uma tarefa realmente difícil. É aí que você tem que buscar a cooperação de certos anjos. Sendo muito mais avançados, os corpos angélicos são abundantes destas substâncias. Se você puder, de alguma forma, se sintonizar neles, essa nova matéria entra em você assim como o Espírito Santo penetrou nos apóstolos no Pentecostes. É claro que isto não pode ser improvisado, requer um coração puro e uma técnica precisa. Mas qualquer que seja seu nível, apenas alguns segundos de

proximidade com esses seres de hierarquias superiores provarão ser uma imensa fonte de inspiração.

Além do toque dos anjos, durante seus primeiros 10/15 dias na Terra o bebê ainda está saturado com brilhantes impressões astrais que vêm da jornada que ele acabou de completar pelos mundos intermediários. Elas podem ser percebidas como imagens extremamente vívidas que fluem em sua consciência assim que você se sintoniza na aura da criança. Você recebe claras visões de onde o bebê vem: do espaço e dos mundos entre a morte e o renascimento, e também, possivelmente, de sua última encarnação. O bebê transborda de imagens astrais. Tudo que você tem a fazer é sintonizá-las e estas impressões irão inundar o seu campo de visão.

XIX.3 Bebês estão muito conscientes em seus olhos

Bebês são totalmente sensitivos. Um jeito simples e fascinante para se convencer deste fato é permanecer bem focado em seu terceiro olho na companhia de um bebê (com menos de um ano de idade). Você ficará pasmo de como o bebê parece responder a qualquer mensagem que você envia através do olho.

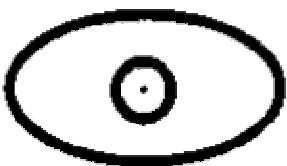
Pratique do seguinte modo: cada vez que o bebê começar a chorar ou expressar descontentamento, entre diretamente em seu olho e sintonize na criança. Você se surpreenderá com que freqüência obtém uma clara resposta: o bebê deixa de gritar imediatamente e te conta o que está errado, diretamente de olho para olho. Mesmo que ele não pare de gritar completamente, há uma resposta, e a criança reconhece que um contato foi estabelecido.

Muitos bebês ficam irritados por não conseguirem se comunicar com o ambiente em um nível místico. Eles tentam expressar toda gama de sentimentos mas ninguém parece notar. É uma experiência de fato deprimente. Qualquer psicólogo ficaria alarmado ao ouvir falar de uma criança que foi privada de contato físico ou estimulação. Bem, quando sua visão se abre, você imediatamente percebe que é exatamente o que acontece à maioria dos bebês, mas em outro nível.

Dessa forma, um primeiro passo para criar seu bebê de um modo mais iluminado é manter a vigilância em seu olho e ser receptivo a qualquer sinal que ele possa enviar. Assim que o bebê perceber que você responde, uma maior harmonia se desenvolverá entre vocês. Além disso, o bebê usará o olho cada vez mais para se comunicar com você.

XIX.4 Observando o bebê adormecer

Nos capítulos de prática noturna, descrevemos como os seres humanos cruzam o ponto crítico entre acordar e dormir pelo menos duas vezes ao dia e ainda não tiram nenhum benefício disto. Vivendo em uma alta intensidade psíquica, os bebês estão mais em contato com este mistério. Sendo assim, você só tem a ganhar se ficar em seu olho e em seu coração e se sintonizar no bebê cada vez que ele cruza o umbral. Tente sentir e participar do estado de consciência que o bebê experimenta cada vez que adormece e você ficará mais familiarizado com a experiência do umbral.

Quando dormimos, nosso corpo astral (CA) e nosso Self se afastam do corpo físico (CF) e do corpo etérico (CE). O complexo superior (CA+Self) se

separa do complexo inferior (CF+CE). O complexo superior (CA+Self) sai viajando pela noite e o complexo inferior (CF+CE) fica na cama.

Mas para a maioria dos adultos, o complexo superior não consegue se separar completamente do inferior. É como uma articulação que fica um pouco endurecida com o tempo. Assim, a menos que se tornem mestres na prática noturna, a maioria dos adultos nunca alcança a profundidade do sono que experimentavam quando crianças. A situação normalmente vai se deteriorando: as pessoas mais velhas acordam várias vezes por noite e raramente se sentem completamente revigoradas pela manhã. Esta separação lenta do complexo superior (CA+Self) do inferior (CF+CE) explica porque não é tão fácil de se observar um adulto deixar o corpo à noite.

Por outro lado, em crianças pequenas esta dissociação é rápida e intensa, de forma que se você usa sua visão enquanto um bebê está dormindo, poderá ver o complexo superior deixando o inferior bem claramente. Trocando em miúdos, é incrivelmente fácil de ver seu bebê deixando o corpo (o que está longe de acontecer com adultos).

Bebês são notavelmente bons em viagem astral. Assim que adormecem, eles somem no espaço. Devido à intensa luz que penetra em seus corpos astrais, não é muito difícil de segui-los clarividentemente nas primeiras fases de suas jornadas, logo que deixam o corpo físico. Cada vez que seu bebê cai no sono, fique bem sintonizado e... veja!

Eu me lembro de uma criança de um ano de idade que eu estava tomando conta e que me confundia o tempo todo. Eu o colocava para dormir, o que nunca é muito fácil nessa idade, então eu saía do quarto na ponta dos pés e torcia para que ele não acordasse logo. Freqüentemente, assim que eu desmoronava em uma poltrona (cuidar de crianças é um trabalho duro), eu o via sair pela porta do quarto. Havia um segundo de “Oh, não! Não novamente!”, e então eu percebia que não era o corpo físico da criança mas seu corpo astral. Alívio! Significava que a criança ainda estava dormindo em sua cama. É realmente bem comum os bebês aparecerem para dizer oi assim que caem no sono, logo na primeira fase de suas viagens astrais. E então você as perde de vista ou as acompanham para longe, dependendo de seu próprio talento como viajante.

É bem raro ver o corpo astral de um adulto tão depressa e claramente depois que ele dorme. A pessoa tem que ser muito bem treinada e seus corpos sutis muito bem desenvolvidos, construídos e "cristalizados". Além dos iniciados, a separação do corpo astral dos adultos durante o sono é normalmente muito mais gradual e de alguma forma nebulosa.

XIX.5 Seu bebê como um professor de meditação

Por definição, o corpo físico é feito de matéria física, por conseguinte sujeito à gravidade. Gravidade é uma característica essencial da camada física. Quando você retorna de uma jornada distante em planos astrais e espirituais e sente esta gravidade, é sinal de que você está se aproximando da camada física. Você começa a sentir pesado, e sabe que não está longe do mundo físico. Você apenas tem que se deixar cair um pouco mais e estará de volta em seu corpo físico.

Se os bebês são tão bons em viagem astral, é porque o complexo superior deles (corpo astral + Self) é dotado de uma fantástica energia de levitação,

ou anti-gravidade, que os projeta para cima conforme eles dormem. Há muito o que aprender com esta energia que se movimenta para cima, similar ao udana-vayu, altamente louvada nos textos Sanskritos.1 A presença desta energia de levitação também pode estar relacionada ao fato de que os bebês são saturados com a luz dos anjos. A anti-gravidade é tão natural para os anjos quanto a gravidade para o mundo físico. Basicamente falando, pode-se dizer que a pessoa se torna um anjo assim que se torna capaz de cair para cima.

Para se beneficiar desta energia muito especial e dar uma impulsionada na sua meditação, faça o seguinte: Quando seu bebê estiver quase dormindo, segure-o nos braços. Coloque o bebê para dormir em seu colo. Fique consciente em seu olho e em seu coração, como explicado ao longo deste livro, mas não de uma maneira muito intensa em seu olho, pois isso pode ser muito forte para o bebê. Apenas mantenha uma consciência suave, um leve foco entre as sobrancelhas, e conecte-se com o bebê.

Um entrosamento de energias acontece naturalmente sempre que você segura uma criança muito nova (até quinze meses) no colo. Assim que o bebê está em seus braços, o limite entre o corpo etérico (camada de vibração) dele e o seu não é tão claro. Tente perceber este processo de fusão.

Agora, no exato momento em que o bebê dorme, se você se sintoniza nele, também pode ser projetado para cima. Esta é uma grande ocasião para meditar. Tudo o que você tem que fazer é se sintonizar e se deixar ser puxado para cima, para a luz. É como "cair para cima" dentro da luz. O efeito de ser elevado é imediato e cria uma expansão de consciência que o permite alcançar um alto nível de meditação. Conforme você fica mais familiarizado com esta energia e aprende a fluir com ela, seu efeito ficará cada vez mais claro. Se você estiver trabalhando projeção astral, esta experiência será de grande ajuda.

XIX.6 algumas palavras para os viajantes

Por tudo que já foi dito até agora, deve ser óbvio que se viagem astral é uma de suas grandes preocupações na vida, você tem muito o que aprender com bebês.

Os seres humanos estão atualmente em uma condição onde eles estão tão encarnados no corpo físico que não conseguem sair conscientemente dele. Eles estão completamente presos pela força de gravidade. O bebê está na situação oposta: seu corpo astral é saturado de forças anti-gravidade. Para o bebê, a encarnação é que é um problema, e de tal forma que ele não consegue ficar muito tempo em seu corpo. Ele dorme constantemente porque assim é arrancado para fora de seu corpo pela extraordinária levitação de seu corpo astral. Dessa forma, o lema é: “sigam o bebê!”

O que pode ser visto clarividentemente acima do corpo de um adulto que está dormindo? Um tipo de formação nublada, realmente bem fácil de perceber. (Quando estiver no mesmo quarto com alguém dormindo, não perca a oportunidade de observá-lo clarividentemente.) Mas esta formação nublada não é todo o corpo astral dele, mas só uma parte. O resto fica esparramado nos mundos astrais, mas isto é muito mais difícil de perceber. Para isso, você deve estar apto para seguir a alma dormente. Como já discutimos anteriormente, as crianças muito novas são mais fáceis de

seguir porque, entre outros fatores, elas saem completa e instantaneamente dos seus corpos, considerando que muitos adultos permanecem meio dentro e meio fora, retirando-se gradualmente de seus corpos físicos.

Pratique do seguinte modo: sente-se confortavelmente, depois de colocar o bebê para dormir no berço. Entre em seu olho e em seu coração, e se sintonize no bebê. Você tem que ser muito rápido e conseguir ver o bebê astralmente assim que ele sai. Nos primeiros minutos depois que ele dorme, você pode ver, freqüentemente, o corpo astral do bebê como uma réplica exata de sua forma física. Sintonize nas partículas de luz como faz com aquelas da terceira parte do nosso processo básico de meditação (seção III.7), mas desta vez com seus olhos abertos. Permaneça bem imóvel, contemplando o berço, piscando o mínimo possível.

O bebê permanecerá ao seu redor durante alguns minutos, e então desaparecerá. É quando você tem que estar muito sintonizado no bebê, e conectado com sua força anti-gravidade o máximo possível. Se você conseguir ressoar com a extraordinária energia de levitação do bebê, você será literalmente puxado para cima e projetado no espaço.

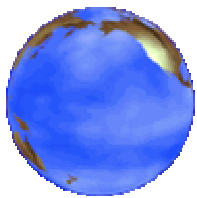
O próximo passo consiste em tentar seguir seu bebê até onde conseguir. Deixe-se levar pela energia ao redor da criança e sinta a qualidade do espaço que muda ao seu redor conforme você entra em diferentes camadas e mundos. Estando em um estado meio-acordado, meio-adormecido e de grande cansaço (muito comum aos pais, que ficam acordados durante horas, todas as noites, com seus bebês) vai ajudar em experiências de viagens. Eu não recomendaria que ninguém se privasse de dormir, mas se os pais já estão naquele estado, eles podem muito bem tirar vantagem disto.

Os bebês ficarão encantados se você puder viajar com eles. Para eles, é uma grande diversão e também muito reassegurador sentir uma continuidade entre este mundo e os outros, conhecendo as mesmas pessoas em camadas diferentes. Eles também sabem que se qualquer coisa sair errado durante a noite, podem correr para você e pedir ajuda.

XIX.7 Quanto tempo dura?

Quanto tempo seu filho permanecerá sensitivo? Até certo ponto, isso dependerá de quanto trabalho espiritual é compartilhado com o bebê. Quanto mais você pratica com o bebê, mais você semeia um despertar espiritual nesta idade de máxima receptividade.

Assim que o desenvolvimento mental da criança alcançar um certo nível, as habilidades psíquicas começam a diminuir. Então, já com dezesseis ou dezoito meses, quando ela começa a balbuciar algumas palavras, observa-se uma queda notável. O tempo áureo para trabalhar psíquicamente com bebês é durante o primeiro ano até no máximo dezoito meses.

Quanto da capacidade psíquica será retida durante a infância e a adolescência depende da natureza da criança e da qualidade do ambiente de sua casa e educação. Entretanto, eu não acho que se deve lutar para a criança permanecer psíquica a qualquer preço. A humanidade já foi muito clarividente. Se você voltar ao começo de Atlântida, descobrirá que os seres humanos podiam perceber os mundos espirituais igual ou mais claramente que o físico. Porém, fazia parte do treinamento da humanidade que esta clarividência

atávica deveria ser perdida e que um tempo escuro e desconectado deveria vir. Estamos agora no amanhecer de uma idade em que a humanidade recuperará suas habilidades de clarividência, mas de forma superior, na qual o Self desempanhará um papel muito mais direto.

Cada ser humano repete a história do mundo, mas em um espaço muito menor de tempo (o que torna o estudo da embriologia fascinante). Os bebês chegam na Terra completamente abertos, banhados na luz dos mundos espirituais e pouco conscientes da realidade física ao redor deles. Se esta percepção cósmica não fosse velada, seria muito difícil para a criança estabelecer referências físicas e se ancorar. Assim, para respeitar a tendência

natural do desenvolvimento, você tem que aceitar que sua criança se tornará mais mental e menos psíquica. Você pode acompanhar seu crescimento espiritual juntamente a uma educação adequada, mas não pode impedir seu filho de viver na mente.

O que você ajuda a criança a desenvolver no primeiro ano, permanece como um tesouro esperando por ele. Todo o trabalho místico alcançado na infância reaparecerá vários anos depois, na vida adulta, transformado na forma de intensas forças anímicas. Mas a decisão de reabrir terá que vir da livre vontade deste adolescente ou adulto, e não por um desejo seu.

XIX.8 Os bebês fabulosos

Casais sensitivos são raros e não é fácil para essas almas evoluídas acharem pais satisfatórios. Como as crianças acham seus pais? A alma flutua no astral e é atraída, por um princípio de semelhança, para uma mãe em particular. Uma espécie de ressonância acontece entre o temperamento da criança e dos pais, e isso é o que cria a atração para um útero em particular. Quanto mais avançada é uma alma, mais seletiva se torna em sua escolha, esperando o tempo que for para encontrar pais que sejam evoluídos o bastante.

Por conseguinte, quanto mais espiritual e clarividente você se torna, maior a chance de ter um bebê-guru. Semelhante atrai semelhante. A tradição hindu sugere que a aspiração espiritual da mãe, antes e no começo da gravidez, é um determinante essencial do tipo de alma que encarnará. As vibrações espirituais da mãe, se forem genuínas e profundas, atrairá uma alma com propósito espiritual. Dessa forma, é aconselhável que a mãe gaste algum tempo meditando, e cuidadosamente selecionando suas leituras e fontes de inspiração.

Alem deste princípio geral, eu prevejo que muitas almas extraordinárias encarnarão na Terra durante o período da tripla conjunção astrológica de Saturno, Urano e Netuno, de 1988 a 1997. Estes serão “os bebês fabulosos” que estão vindo para introduzir princípios completamente novos nos campos da ciência, artes e espiritualidade. Pode ser que muitos deles exibam essas excepcionais habilidades psíquicas ainda no berço, e continuem ao longo da infância e adolescência.

Eu prevejo que os pais terão que se trabalhar um bocado se quiserem ser de alguma ajuda à esses filhos, ou simplesmente para conseguirem entender o que está acontecendo dentro de suas próprias casas. Estas crianças não serão fáceis de seguir, não só porque serão muito mais desenvolvidas que seus pais, mas também porque introduzirão sementes e

conceitos totalmente novos nos campos da ciência, das artes e da espiritualidade.
Preparar a área para estes fabulosos bebês é um das razões principais pelas quais a Escola Clairvision foi fundada.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO XX

PROTEÇÃO: SELANDO A AURA (2)

Prática XX.1 Por onde você está falando?

A prática XX.1 consiste em produzir sons de níveis específicos. Começaremos com algo muito simples: cantando um longo “uuu” (você pode fazer isto enquanto lê este livro, não há nenhuma necessidade de fechar os olhos!)

Fase 1

Cante o “uuu” e o faça ressonar no abdômen, ao redor e abaixo do umbigo. Há um jeito de produzir o som que faz seu abdômen vibrar de uma forma tanto física quanto etérica (o jeito que cultivamos no olho e em circulação energética), fazendo com que ambas as vibrações possam ser sentidas em sua barriga.
Continue com alguns longos “uuu” e tente produzir a vibração apenas em sua barriga e em nenhuma outra parte do corpo.
Um modo simples de aumentar a vibração é colocar sua mão paralela ao abdômen, umas 2 ou 3 polegadas afastada, usando-a como um refletor.
Não há nenhuma consciência particular no olho nesta fase, nem na fases 2 e 3.

Fase 2

Então tente cantar um longo “uuu” que só ressona no tórax. O tom realmente não importa. Procure um som que gera o máximo de vibração possível no tórax, e em nenhuma outra parte do corpo.

Use sua mão como um refletor e coloque-a paralela ao tórax, umas 2 ou 3 polegadas afastada.

Continue cantando “uuu” e coloque tudo de você no som.

Sinta a vibração física ressonar em seu tórax, mas sinta também a vibração da energia.

Tente eliminar qualquer vibração que venha de outras partes do corpo, em particular do abdômen, da garganta, e da cabeça.

Fase 3

Produza alguns sons de “uuu” que só vibram na garganta.

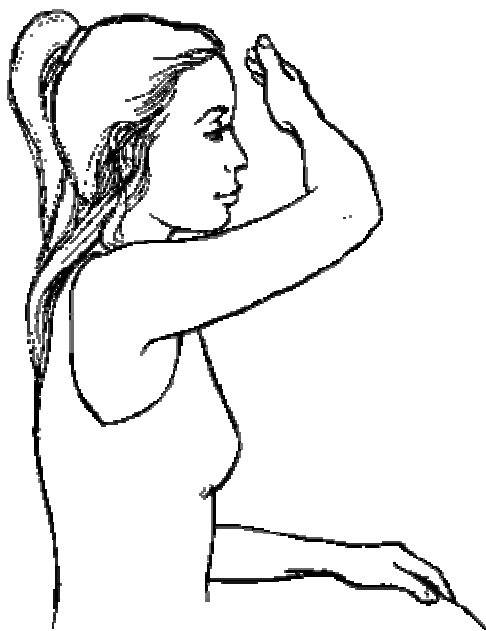
Coloque sua mão como um refletor, 2 ou 3 polegadas na frente de sua garganta.

Desta vez, tente alcançar um som que ressona puramente na garganta, sem qualquer vibração em outras partes do corpo.

Fase 4

Repita a mesma prática com um enfoque entre as sobrancelhas. Cante alguns “uuu” e tenta fazer vibrar no olho e apenas no olho.

Repita este exercício algumas vezes, comece novamente da fase 1 e passe por toda a sucessão.

Se você praticar este exercício com amigos, vocês poderão trocar informações sobre a vivência, assim como a localização exata de cada som.

Prática XX.2 Falando a partir de diferentes níveis

Fase 1

Pegue uma frase bem simples, tipo: “Que dia bonito!” Pratique repetí-la a partir da barriga.
Da mesma forma que no último exercício, tente fazer seu som vibrar apenas ao redor do umbigo.
Quando você articula um som, isso gera uma vibração física e também uma vibração etérica, da mesma natureza que a vibração que você sente entre as sobrancelhas quando medita. Conforme você repete a frase, tente perceber tanto a vibração física e a não-física ao mesmo tempo.
Nesta primeira fase, dedique-se a conseguir a vibração acontecendo apenas na área da barriga, como se você estivesse falando “a partir da barriga”. 1
Como no último exercício, nenhuma consciência em particular precisa ser mantida no olho durante as três primeiras fases.

Fase 2

Abandone a consciência na barriga e repita a mesma frase a partir do tórax.
Tente fazer o som vibrar só no tórax.

Fase 3

Repita a frase a partir da garganta. Sinta seu som vibrando na garganta.
Sinta o formigamento físico que acontece nos órgãos de sua garganta enquanto você fala. Mas esteja ao mesmo tempo atento da vibração não-física.

Fase 4

Repita a mesma frase e faça-a vibrar entre as sobrancelhas.
Repita esta sucessão de 4 fases várias vezes.

Dicas

- Esta forma de trabalho apresenta uma diferente abordagem de comunicação. Pratique este exercício com os amigos e observe cuidadosamente a partir de onde eles podem ou não podem falar. Muitas pessoas têm grande dificuldade de emanarem um som a partir de uma área ou outra: barriga, coração, e assim por diante. Isto é freqüentemente muito revelador no que se refere à organização psicológica dessas pessoas. Estar quase sempre impossibilitado de falar de uma dessas áreas indica um bloqueio emocional maior e que precisa ser trabalhado antes que um equilíbrio possa ser alcançado. Observe as pessoas ao seu redor, no trabalho, etc. Veja por onde elas falam, e relacione isto ao que você pode observar das características psicológicas que apresentam.

- Quanto mais atento você está em seu olho, mais fácil é sentir de onde as pessoas estão falando. Você sentirá a vibração que é ativada no corpo delas, na área correspondente, claro. Sempre que você consegue perceber algo dentro de si mesma, não demora muito para que possa sentir o mesmo nos outros.

  Conforme sua percepção se abre, não é apenas a vibração que você sentirá, você também verá modelos de luz na área da qual eles estão falando. Pratique estar no olho e estar ciente do estado de visão, como descrito nos capítulos sobre a visão.

- Note que eu **não** estou sugerindo que é preferível falar de qualquer uma destas áreas, quer seja o coração, a barriga ou qualquer outro lugar. Fale de onde você gosta, por favor! É apenas quando é impossível para você falar de um dos centros que algo está errado, e que tal desequilíbrio precisa ser corrigido.

Prática XX.3 E se você tiver que mostrar autoridade?

Vamos repetir o mesmo exercício mas com palavras diferentes. A frase seguinte foi sugerida em uma de minhas aulas por um homem que teve onze filhos homens (e nenhuma mulher): "Limpe seu quarto!"
Repita a frase "Limpe seu quarto!" algumas vezes da barriga, então do tórax, então da garganta, então do olho. Cada vez que falar, faça-se a pergunta: Eles iriam ? (limpar o quarto.)

Dicas

- A resposta é óbvia: quando você está só na garganta, eles não iriam! O olho pode ser um pouco mais convincente, mas provavelmente não seria forte o bastante contra os onze na plenitude da Lua Cheia. Aceitemos o fato de uma vez por todas: autoridade vem da barriga.

- Agora, comece a notar ao seu redor, no trabalho por exemplo, aquelas pessoas que parecem autoritárias por natureza. Você descobrirá que algumas delas têm a capacidade de, quando falam com você, serem muito fortes em suas barrigas, ao mesmo tempo que fazem com que você se sinta fraco na sua. Grande parte da autoridade delas vem daí. Note que quase todas elas fazem isto inconscientemente. Não é o resultado de um treinamento, mas elas fazem do mesmo jeito! Assim que o truque se revela ao seu olho, você começará a ver isto como uma farsa. Você ganhará a capacidade de se impor quando alguém tentar abusar de você com um método tão bruto.

Prática XX.4 O poder olho-barriga

Agora, escolha algumas frases e repita várias vezes com uma forte consciência no olho e na barriga. Tente fazer o som ressonar em seu olho e em sua barriga, e siga o método sugerido acima. É como se você estivesse falando ao mesmo tempo do olho e da barriga. Se você fizer isso por inteiro, é bem provável que eles limpem o quarto.

Dicas

- Este exercício te ajudará a estruturar o poder "olho-barriga" que é de grande ajuda quando você precisa de uma verdadeira proteção.

- Você achará mais fácil de implementar este exercício se você puder dirigir suas palavras para alguém, ao invés de falar para as paredes. Isto é porque você estará exibindo muita força, e freqüentemente uma força acha estranho se manifestar externamente a menos que possa se defrontar com outra força.

- Sempre que estiver fazendo um trabalho físico, lembre-se de tirar força de seu poder olho-barriga.

- Nessas alturas, você provavelmente pode entender melhor porque quem já trabalhou bastante em seu hara, ou centro do livre arbítrio, através da prática de uma arte marcial, normalmente tem pouca dificuldade para proteger-se energeticamente.

XX.5 Inalando/Exalando

Na tradição Tantrica hindu, há um texto Sanskrito chamado Shiva-svarodhyaya, que fornece muitas informações relacionadas ao nadis, que significa as circulações prânicas (= etéricas) de energia. Nos versos 92, 93 e 98 do capítulo 1, o texto dá o seguinte conselho: quando você caminha em direção ao mestre, seus amigos e parentes, todos aqueles que te amam e querem te ajudar, você deve inalar profundamente. Quando você caminha em direção a inimigos, ladrões, mendigos e outras pessoas das quais você quer manter distância, você deve exalar profundamente. É perigoso inalar profundamente no meio de uma briga, na frente de um superior que está bravo com você, ou na companhia de pessoas más ou ladrões.

Vamos tentar colocar isto em prática imediatamente.

Prática XX.6 Fechando a aura através de uma exalação profunda

Nesta etapa, se você já passou por todas as proteções sugeridas até agora, provavelmente você está começando a adquirir uma sensação de quando sua aura está aberta ou fechada. Sendo assim, proceda da seguinte forma:

Sente-se na frente de um amigo ou de um espelho, entretanto, neste caso em particular, é preferível um amigo, pois uma força normalmente precisa se defrontar com outra para se expressar livremente.

Posicionem-se como para as práticas de eye-contact (seção VI.2). Mantenham seus olhos abertos ao longo do exercício.

Fase 1

Perceba quão aberta ou fechada sua aura está naquele momento.

Então, dê uma exalação profunda, lenta e com uma leve fricção na garganta, e sinta a qualidade de sua aura enquanto exala.

A seguir, inale profunda e lentamente, e sinta a qualidade de sua aura enquanto inala. Faça como se você estivesse inalando a outra pessoa, colocando-a para dentro. Sinta como sua aura parece aberta enquanto inala e compare com a fase de exalação.

Continue respirando lenta e conscientemente durante alguns minutos.

Durante esta primeira fase, seu amigo não estará inalando nem exalando profundamente, mas apenas respirando normalmente e tentando perceber as modificações em sua energia. Para permitir que ele siga o que você está fazendo, você pode elevar sua mão lentamente cada vez que inalar e abaixá-la ao exalar.

Fase 2

Deixe de lado qualquer consciência de sua respiração e torne-se aquele que percebe enquanto seu amigo inala e exala com total atenção.

Peça para seu amigo respirar longa e profundamente, respirações com intenção. Existe uma maneira de puxar o ar e expelí-lo do corpo que não é somente uma ação mecânica, mas um movimento consciente de energia. Isto é, conscientemente empurrar o ar e a vibração para fora enquanto exala, e puxá-los enquanto inala.

Continue a prática da mesma maneira durante 3 ou 4 minutos, tentando sentir as modificações na aura de quem está respirando.

Fase 3

Ambas as pessoas inspiram e expiram conscientemente ao mesmo tempo durante alguns minutos.

Levantam e abaixam suas mãos concomitantemente para poderem seguir um ao outro, mantendo uma leve fricção na garganta. Façam inalações muito longas e lentas, e exalações que proporcionem tempo suficiente para sentir a densidade de suas auras.
Mantenham a sincronicidade: ambos os amigos inalam e exalam simultaneamente.
Durante esta prática, sua aura tende a ficar mais leve e mais larga quando você inala. Quando você exala, ao contrário, você sente sua aura mais junta, mais densa e mais grossa, seus limites mais pertos da pele. Em outras palavras, isto significa que sua aura tende a se abrir cada vez que você inala, e a fechar cada vez que você exala. A intensidade da abertura ou do fechamento depende de quão completa e conscientemente você respira. Enquanto respira normal e inconscientemente, este ciclo de expansão e contração é lânguido e difícilmente perceptível, mas, não obstante, presente. Ganhando controle consciente sobre este mecanismo, você pode ir um passo adiante na proteção de suas energias.

Fase 4

Retome a prática como na fase 3. Ambos os amigos exalam profundamente ao mesmo tempo, e então inalam profundamente. Acompanhe a respiração com os movimentos das mãos para manter sincronicidade.
Desta vez, tente perceber como suas auras se encontram e se misturam quando você está exalando (fechando a aura) e inalando (abrindo a aura).
Enquanto "inalam um ao outro", conforme suas auras estão abertas, há uma forma de entrosamento de suas energias. A linha que separa você e seu amigo não é tão claramente definida.
Continue exalando e inalando durante alguns minutos.
Enquanto exala, conforme suas auras estejam mais densas e fechadas, a separação se torna muito mais evidente. Você pode sentir uma superfície de contato na qual ambas as auras se encontram mas não se misturam. Clarividentemente, a pessoa pode ver luzes cintilantes onde as duas auras se chocam.

Prática XX.7 Puxando energia para dentro e para fora

Para este exercício, você pode tanto estar sozinho como pode se sentar na frente de um amigo. Mantenha seus olhos abertos durante toda a prática.
Perceba a vibração em seu olho e por toda parte do corpo. Mantenha um pouco de fricção na garganta ao longo do exercício.
Exale lenta e profundamente, e com intenção. Coloque as mãos paralelas à sua frente, as palmas voltadas para fora (Figura XX.7a). Lentamente, mexa as mãos enquanto exala, como se você estivesse empurrando algo ou alguém, ou como se você estivesse repelindo o ar e a energia.
Inale profundamente e com intenção. Mexa as palmas e vire-as lentamente para você, como se estivesse puxando energia para si com suas mãos (figura XX.7b).
Continue exalando e inalando lenta e profundamente durante alguns minutos. Tente sentir a pressão da energia em suas mãos. Ao exalar, intensifique a fricção na garganta para fortalecer sua ação repelente.

Inalando

Exalando

Se você pratica com um amigo, a superfície de colisão entre as duas auras será percebida muito claramente ao exalar.

Prática XX.8 Exalando ao enfrentar uma multidão

Aplique este conhecimento em sua vida diária. Em uma rua ou uma rodoviária, pratique exalar com intenção quando estiver passando no meio de uma multidão ou de um grupo de pessoas. Fique no olho e na barriga, densifique sua aura e exale a energia para fora. Pratique de forma semelhante sempre que um estranho passar por você. Perceba a energia dele sendo suavemente mantida do lado de fora.

Dicas

- Nestas situações, sem este treinamento, freqüentemente há um entrosamento desnecessário e impróprio de auras. Conforme o dia passa, especialmente se você mora em uma cidade grande, este entrosamento de energias tende a se repetir várias vezes, e você termina o dia esgotado.

  Se você vive em uma cidade pequena e só encontra amigos e conhecidos quando sai, então a situação é completamente diferente. Não há, certamente, a mesma necessidade de proteção.

- Pessoas que freqüentemente usam o telefone no trabalho devem estar cientes de que muita energia é trocada durante uma ligação. Como discutido na seção XVI.6, a onda eletromagnética do sinal do telefone não só carrega, como também amplifica, algumas das emoções e dos movimentos sensitivos que acontecem durante a conversação. Sendo assim, fique vigilante e não vacile em usar nossas técnicas de proteção quando estiver ao telefone. Vá e lave suas mãos em água

corrente (seções IV.12 e XVII.12) depois de um telefonema negativo, ou de vez em quando durante o dia, se estiver usando o telefone continuamente.

As mesmas recomendações também se aplicam ao uso do modem do computador.

- Quanto mais você pratica exalar conscientemente e repelir energias no momento apropriado, mais esta função ficará automática.

  No começo, você tem que trabalhar e permanecer vigilante, exalando e se selando cada vez que uma energia estranha passa. Então, depois de praticar durante algum tempo, você estará exalando automaticamente quando precisar. Você não tem nem necessidade de pensar nisto, acontece por si só. Cada vez que acontece, evita-se uma dissipação de energia que faz grande diferença no final do dia. Este provará ser um dos mais valiosos resultados de seu treinamento.

Prática XX.9 A mesma proteção usando a respiração normal

Um dos problemas com a técnica XX.8 é que você nem sempre pode exalar. Se estiver caminhando por uma multidão, em uma estação rodoviária, ou se está em uma reunião agitada com seu chefe, você ainda tem que inalar de vez em quando! A solução está em desenvolver uma nova habilidade. Através da respiração profunda você aprendeu a criar as condições abertas e fechadas de sua aura. O próximo passo é aprender a reproduzir as mesmas condições enquanto respira normalmente.

Sente-se na frente de um espelho ou de um amigo. Fique firme em seu olho. Pratique exalar do seguinte modo: não respire mais profundamente que o normal, mas foque toda sua atenção na exalação. Coloque-se em um estado mental de exalação. Apenas faça as exalações durarem um pouco mais, uns 2 ou 3 segundos, e faça breves inalações (de 1 segundo ou menos). De forma que, no geral, o ritmo de sua respiração permanece bem normal.

Reforce cada exalação com fricção na garganta, mas sem que esta possa ser ouvida. Nesta fase, você deve estar apto para sentir que atrás de sua fricção física na garganta, uma vibração não-física é gerada, e esta é a apropriada para esta prática. Se você não está muito certo disto, faça apenas uma fricção contida, que você sente dentro de sua garganta, mas que não pode ser ouvida do lado de fora.

Não pisque muito. Permaneça imóvel o suficiente para que uma certa coagulação de sua energia possa acontecer, mas não muito, de forma que sua face ainda pareça natural. A idéia principal por detrás desta prática é que você possa conseguir usá-la em qualquer situação social onde precise de proteção e tenha que se defender.

Resumindo, você está:

–atento no olho, coagulado, com certa imobilidade e sem piscar muito.

–em um modo de exalação, fazendo inalações pequenas

–reforçando suas exalações com uma fricção silenciosa.

Um resultado interessante deste exercício é que você se torna capaz de manter sua aura fechada, mesmo enquanto está inalando. Quanto mais

você domina o processo, mais o “modo de exalação” da aura fica independente da respiração física.

Prática XX.10 Selando a aura

Com base no trabalho feito nestes dois capítulos, vamos agora descrever toda a técnica de selar a aura.

Sente-se em uma posição de meditação. Feche seus olhos. Pratique a meditação do terceiro olho (seção III.7): fricção na garganta; vibração no olho; luz no olho; consciência no espaço purpúra. Depois de alguns minutos no espaço, leve sua consciência para o espaço acima de sua cabeça. Deixe-se esparramar no espaço. Deixe sua aura se tornar o mais estendida e aberta possível.

Então: feche-a. Fique ciente no olho e no centro de livre arbítrio, aproximadamente uma polegada abaixo do umbigo. Construa a vibração nesses dois centros através de seu estado de consciência e de uma forte fricção na garganta. Ancore seu olho no centro de livre arbítrio.

Agora, re-densifique sua aura ativando o centro de livre arbítrio. Puxe sua aura de lá, como se este centro fosse um músculo (não-físico), capaz de juntar e puxar sua aura para dentro, tornando-a densa e à prova de vibração. Alcance uma condição fechada da aura, como no “modo de exalação”. Passe 2 ou 3 minutos reforçando e tornando sua aura mais espessa, descansando no “portão de pedra”, uma polegada abaixo do umbigo.

A seguir, reabra sua aura. Fique novamente ciente sobre sua cabeça. Deixe sua energia tão espalhada e estendida quanto possível por 1 ou 2 minutos. Deixe-se diluir no espaço.

E então se feche novamente, como antes, selando sua aura a partir do centro de livre arbítrio. Repita este ciclo, abrindo e fechando várias vezes.

Prática XX.11

Siga o mesmo procedimento de antes (prática XX.10), mas mais depressa. Abra sua aura por aproximadamente 10 segundos. Então feche a partir do centro de livre arbítrio por aproximadamente 10 segundos. Abra novamente durante 10 segundos, e continue alternando do mesmo modo durante alguns minutos.

Dicas

- A prática XX.10 é uma das mais importantes deste livro, não só por causa de seu valor de proteção, como também porque é um modo poderoso de desenvolver a autonomia de seu corpo etérico. Pratique, pratique, pratique!

- No princípio, para ajudá-lo a se re-ancorar em uma forte vibração por todo o corpo, você pode esfregar suas mãos vigorosamente durante alguns segundos. Isso ajuda a juntar a aura. Mais tarde, isto não será necessário.

- Você pode reforçar a ação do centro de livre arbítrio através de uma contração leve dos músculos abdominais abaixo do umbigo. Em uma fase mais avançada, você não precisa da contração física para gerar ação no nível energético. Quando o centro da vontade é ativado, uma “contração etérica” acontece no nível da vibração, sem qualquer contração física dos músculos.

- Conforme esta habilidade se desenvolve, haverá cada vez mais ocasiões em que sua aura se selará automaticamente se necessário. A transferência de energia não

desejadas nem sempre acontece quando você espera. O seu Eu Superior ativará o selamento porque pode sentir potenciais perigos muito melhor que você.

Na prática acontecerá assim: você sentirá sua aura se fechando hermeticamente de forma repentina, e não entenderá, necessariamente naquele momento, o porquê. Mas freqüentemente a razão ficará óbvia nos próximos segundos ou minutos. Quando isto começar a acontecer, é sinal de que sua camada etérica alcançou um certo nível de consciência desperta e integridade.

XX.12 E se nada funcionar?

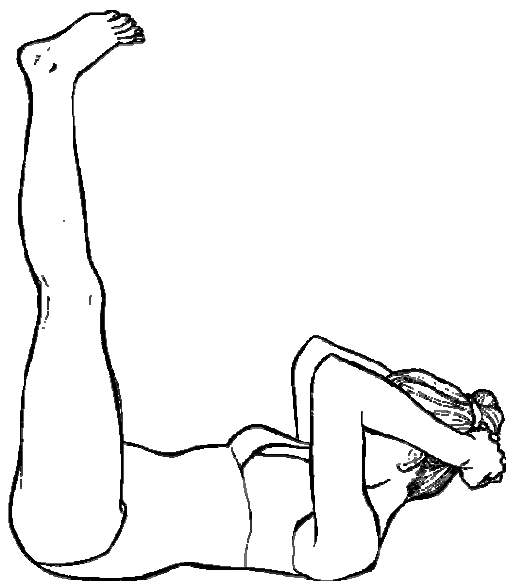
Um certo número de estudantes acha impossível falar a partir de suas barrigas. Embora eles dêem o melhor de si para exalar com intenção, isso não parece mudar muito a energia deles.
Independente da prática que tentam, parece que a aura nunca está realmente fechada.
O que isso significa? Bloqueio! Algo tem que ser explorado e liberado, normalmente na área da barriga. Estes estudantes, freqüentemente, não conseguem achar linhas telúricas e praticar radiestesia. As razões e os remédios são os mesmos discutidos ao lidar com essa última atividade (seção 12.11).
Alem de praticar todos os exercícios de proteção descritos até agora, os seguintes exercícios complementares (XX.13 a XX.16) também ajudarão.

Prática XX.13 Consciência permanente no centro da vontade

Durante algumas semanas, tente permanecer ciente da vibração no centro do livre arbítrio de manhã até a noite. Se o problema não for resolvido, estabeleça uma consciência de olho-barriga ao invés de só estar ciente no olho, como descreveu o Capítulo IX.

Prática XX.14 Respiração abdominal ininterrupta

Aprenda respiração abdominal. Dedique algum tempo, duas vezes ao dia, para se deitar e praticar respirar apenas pelo abdômen, sem qualquer movimento no tórax ou na área da clavícula. Coloque as mãos espalmadas em suas costelas, e certifique-se de que o tórax não se mexe enquanto você inala.
Durante um período de algumas semanas ou mais, gaste o máximo de tempo possível durante o dia respirando conscientemente através de seu abdômen. Não estou sugerindo que você respire pelo abdômen para o resto de sua vida, mas algumas semanas ou meses de intensa consciência nesta área ajudará a reequilibrar suas energias.
Nunca perca uma ocasião para implementar a técnica XVIII.9 (estimular o fogo abdominal através de uma pressão contrária enquanto inala).

Prática XX.15 Stambhasana

Massageie suavemente o centro do livre arbítrio, uma polegada abaixo do umbigo. Perceba a vibração nesta área.
Deite-se de costas. Erga sua cabeça e suas pernas em uma posição vertical. Em Hatha-ioga, este exercício é chamado stambhasana, postura do pilar.
Permaneça na posição durante 1 ou 2 minutos.
Relaxe e deite novamente. Perceba a vibração ativada no centro do livre arbítrio.
Repita essa sucessão algumas vezes e construa a vibração no centro do livre arbítrio.

Prática XX.16

Deite-se de costas. Pratique somente e tão somente respiração abdominal (isto é, sem qualquer movimento do tórax ou da área das clavículas). Peça para alguém pressionar seu abdômen abaixo do umbigo com mãos espalmadas enquanto você inala.
A cada inalação, tem que empurrar as mãos da outra pessoa, estabelecendo a pressão. Quando você exala, toda a pressão é liberada. Continue edificando a força de sua inalação abdominal. Lembre-se de ter certeza de que suas costelas não se movem enquanto inala.
Agora, exercitando ou não, se sua barriga estiver realmente bloqueada, isso precisa ser explorado através de uma regressão segundo a técnica ISIS, ou outro método de liberação emocional baseado em energia. Isso poupará muito tempo em seu desenvolvimento espiritual e provavelmente transformará seus padrões de relacionamento e vida social.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO XXI

NÃO HÁ NENHUMA PROTEÇÃO REAL ALÉM DO PODER DA VERDADE

"E a verdade o libertará"
João 8:32

XXI.1 O poder da Verdade

Você pode ter dominado as mais sofisticadas técnicas em energia, pode ter gasto metade de sua vida estudando ciências ocultas, pode viver na companhia de grandes mestres. Se você não estiver atrás da Verdade, sua proteção não é nada além de ilusão. Cedo ou tarde, ela cairá.

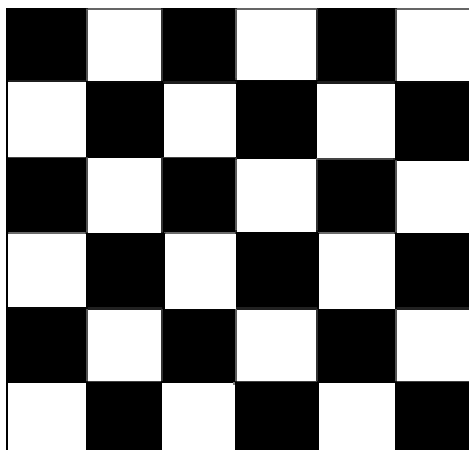
O passado distante da humanidade tem um exemplo notável disto: Atlântida. Na terça parte final de Atlântida, a humanidade tinha alcançado um extraordinário nível de compreensão dos diferentes campos de consciência, e uma tremenda capacidade para influenciar as leis da natureza com o poder da mente. Uma miríade de escolas ocultas estavam cheias de iniciados e peritos em energia. Provavelmente levará alguns séculos antes de termos uma ou duas escolas de ciências esotéricas na Terra deste mesmo padrão.

Porém, como a busca pelo poder e manipulação superaram a busca pela Verdade, Atlantida acabou sendo destruída. E não pense que todos estes iniciados foram pegos de surpresa pela inundação. Muitos puderam ver o desastre vindo, mas não havia nada que pudessem fazer, a ciência deles era completamente impotente para evitar isso. O amplo conhecimento que tinham era como correntes, prevenindo qualquer fuga. Tudo foi tragado e desapareceu nas névoas do tempo.

Você estaria muito enganado se acreditasse que as mesmas leis não se aplicam à você, aqui e agora. Pois você pode não ser um amante apaixonado pela Verdade, mas seu Eu Superior é. Sempre. Você pode jogar jogos em sua vida, pode buscar poder por motivações infantis, pode se cobrir de lama – seu Eu Superior ainda estará ansiando pela Verdade, e só a Verdade, bem no seu fundo. Não importa aonde você, como individuo, escolher ir, seu Eu Superior não consegue caminhar em nenhuma outra direção que não a da Verdade, que é Sua natureza imperecível.

Dessa forma, se você não busca nenhuma Verdade, seu Eu Superior começará a trabalhar contra você, para permitir um retorno à direção que sempre escolheu. Podemos chamar isto de Self-sabotagem. E é extremamente eficiente. Se você vai se distanciando de sua Verdade e tenta negá-la, seu próprio Self minará qualquer uma de suas tentativas, qualquer uma de suas construções, e começará a preparar sua queda. Algumas vezes, leva muito tempo antes que a mão santificada quebre todas as suas defesas, mas ela destrói tudo o que você pacientemente

construiu em uma base errada, te obrigando a começar novamente a partir de um estado nu do Espírito.
Eu quero enfatizar este ponto, especialmente depois de ter apresentado tantas técnicas neste livro. Em um tratado taoísta de alquimia interior, “O Livro da Pílula Dourada”, é dito que se o homem certo usar uma técnica errada, esta técnica funcionará para ele da maneira certa. Mas para um homem errado, até a técnica certa funcionará do modo errado.

Em última instância, não há nenhuma outra proteção real além do poder da Verdade. Se você busca a Verdade, então a Verdade também virá ao seu encontro. Mas se você vem do espaço errado, pode aplicar todas as técnicas registradas nos arquivos da natureza, suas realizações sempre serão de uma natureza precária.

Um dia, quando as predições do Apocalipse frutificarem, forças titânicas negras se enfurecerão sobre o planeta e tentarão extinguir toda a esperança de um maior desenvolvimento dos seres humanos. Será uma guerra total, mas uma guerra com uma nova forma, inesperada no atual momento. Então, o que você fará para se proteger? Você realmente acredita que suas técnicas de proteção funcionarão? Qualquer que seja o truque e a técnica que você tenha, pode ter certeza de que as das forças do mal serão infinitamente mais sofisticadas. Na verdade, não vai te sobrar nenhum outro poder além do poder manifesto da Verdade de seu Eu Superior.
Paradoxalmente, é assim que o diabo se torna seu melhor amigo, pois, para superá-lo, o único modo será tirar forças anímicas no mais profundo de seu Self, e libertá-las no nível cósmico. Você terá que se erguer na Absoluta Glória do Espírito, liberando a força de sua Verdade com o maior poder já visto na história da humanidade. Dessa forma, a vitória será total e irreversível – se você tiver encontrado seu Self até lá, claro.
Eu estou feliz por ter compartilhado todas estas técnicas de proteção com você, mas não quero que você se engane. Conhecimento esotérico é uma faca de dois gumes. Se você usá-lo para qualquer outra coisa que não seja achar seu Self e revelar Sua Verdade, ele sempre se voltará contra você no final, demore o tempo que for. Nunca houve qualquer exceção a essa regra.
Busque seu Self com toda a sinceridade que puder, e não terá que se preocupar com proteção. Mas, se sua motivação é de uma natureza diferente, então sua jornada espiritual será uma longa sucessão de desilusões, por mais esperto que você possa ser ao praticar suas técnicas.
Você pode pensar que o conceito da Verdade é um pouco vago, e não diretamente aplicável à sua realidade diária. De fato, antes que você possa alcançar a Verdade com V maiúsculo, você tem que começar a ser verdadeiro consigo mesmo. Isso é algo simples, que pode ser começado aqui e agora. Há algumas coisas que você realmente sabe que deveria fazer e que não está fazendo: decisões a tomar, transformações inevitáveis pelas quais tem que passar... Talvez também haja algumas coisas que

você sabe que não deveria fazer e que continua fazendo por fraqueza, mas também, com freqüencia só por causa do hábito.
Por favor entenda claramente que eu não estou me referindo a qualquer tipo de conceito moral. O problema não tem nada a ver com o que é rotulado de “bom” ou “mal”, ou com qualquer outra construção mental. Não é raro que peregrinos espirituais tenham que fazer certas coisas “ruins”, ou melhor dizendo, coisas que as autoridades morais considerariam “ruim”, para seguir a própria verdade.
A sinceridade é de outra natureza. Lá no fundo, algumas coisas parecem certas, e outras erradas. É o 'estado de saber' do Espírito, e é nisso que você tem que se sintonizar. Ele não grita por dentro como certos desejos. Você tem que escutá-lo cuidadosamente. É uma sensação interna, a versão embrionária do que mais tarde se tornará sua capacidade para conhecer “a Verdade”. É sutil no começo, de forma que você tem que ter cuidado. Quanto mais você escuta esse 'estado de saber', e coloca em ação o que você sabe que é certo, mais ele aumenta. Quanto mais você o ignora, mais ele se enfraquece. E se você realmente não sabe o que é certo ou errado, então se sintonize interiormente e peça ajuda. Você se surpreenderá com o quão rapidamente a Verdade pode vir em seu socorro, como acontece com todo aquele que busca a Verdade sem assumir compromisso.
Não importa se você comete alguns erros ao seguir sua verdade. Mesmo porque, o que é um erro? A linha branca que o conduz diretamente ao Divino é cheia de meandros quando vista pelos olhos de um não-iniciado. Mas para a visão da Verdade, certos desvios e fracassos aparecem como o modo mais seguro e direto para alcançar a Meta.
Se você segue sua verdade constantemente, sua capacidade de discernimento crescerá como uma árvore banyan1 e o seu senso do que é verdadeiro ou falso ficará mais tangível do que perceber entre o quente e o frio. Mesmo se o senso da Verdade for sutil no princípio, você deve apreciá-lo e nutrí-lo como a qualidade mais preciosa que pode ser dada a você; porque em última instância, não há nenhuma proteção real além do poder da Verdade.

O Despertar da Visão Interior

CAPÍTULO 22

VISLUMBRES DO QUE VEM DEPOIS

XXII.1 ISIS, as técnicas de regressão Clairvision

Uma clarividência estável e fidedigna requer não apenas a construção de alguns novos órgãos sutis, mas também a purificação da camada astral. Isto implica explorar as raízes de conflitos mentais e desequilíbrios emocionais, erradicando condicionamentos mentais. Tendo observado grande número de pessoas que trabalham em si mesmas, posso dizer que as que parecem nunca conseguir chegar a lugar nenhum com suas práticas espirituais, freqüentemente são as que têm negligenciado esta fase de explorar e limpar a bagunça da mente.

Antes da pessoa se tornar supranormal, ela tem que ficar normal. Uma vez que os níveis existenciais de papai-mamãe, namorada-namorado não forem resolvidos, e profundos padrões emocionais negativos não forem clarificados, não adianta fingir que está vivendo uma vida divina.

Por outro lado, vi muitos peregrinos espirituais que tiveram grandes aberturas de percepção ao passarem por um processo sistemático de regressão por ISIS. De repente, depois de uma catarse crítica, as suas técnicas de clarividência começam a funcionar. Lembre-se do exemplo do tubo de um metro de comprimento. Se um único milímetro do tubo estiver obstruído, você não pode ver nada, embora 99.9% do tubo esteja claro. Na prática, isso significa que apenas algumas emoções não resolvidas são o bastante para manter os mundos espirituais completamente encobertos.

Se você tem praticado alguma forma de trabalho espiritual por um longo período de tempo sem alcançar qualquer rompante metafísico significante, eu sugiro que você encontre um método, como o nosso de regressão, que lhe permitirá explorar e limpar profundamente os padrões emocionais negativos de sua mente subconsciente. Isto pode te salvar um tempo considerável de perambulação espiritual.

XXII.2 A visão de formas de pensamento

As técnicas de ISIS, das quais a regressão é um delas, estão baseadas em uma perspectiva alquímica.1 Elas visam a permitir sentir, e mais tarde ver, suas emoções como formas. Elas o conduzem gradualmente ao ponto onde sua percepção clarividente pode ver emoções como movimentos coloridos na matéria do corpo astral. E as samskaras, ou sementes de condicionamento emocional, podem ser, definitivamente, vistos como manchas e sentidos em seu corpo de energia. Esta abordagem dá novas chaves para lidar com complexos inconscientes, revelando-os como algo tremendamente concreto e objetivo, tão tangível no nível astral como ervas daninhas no nível físico.

Uma vez que seu campo emocional começa a clarificar e as emoções são reveladas à sua visão como formas, o próximo passo é alcançar uma percepção semelhante dos pensamentos. Estendendo o mesmo processo, fica possível sentir e ver os pensamentos como formas, ou "forma-pensamento", pequenas ondas de energia astral correndo ao seu redor. Você pode vê-los e sentí-los vindo de fora e penetrando em sua aura... e então, em uma fração de segundo um pensamento aparece dentro de sua mente. É exatamente como ter um resfriado depois de pegar um vírus.

Você alguma vez já tentou parar de pensar? Este é o exercício mais frustrante e desesperador de todos. Quanto mais você tenta fazer a mente silenciosa, mais ela se rebela e reage com uma atividade de pensamento não desejada. A razão pela qual a maioria das pessoas nunca pode alcançar um total silêncio mental é que elas funcionam a partir de suas mentes. Elas tentam combater a mente mentalmente, e só se dão conta dos pensamentos depois que eles já vieram à mente, quando já é muito tarde para fazer qualquer coisa.

Se você alcança a fase onde pode ver a forma-pensamento vindo de fora, então a situação é bem diferente! Você pode escolher não deixá-la entrar, e assim experimenta um silêncio interno. Você percebe que até então, havia

um mecanismo inconsciente que atraía os pensamentos para dentro de sua cabeça, puxando-os como uma pequena mão. Tudo o que você precisa fazer é liberar este mecanismo, e a paz da mente é alcançada imediatamente. Não há nenhum confronto porque você não tem que empurrar as formas- pensamento para fora, você apenas deixa de atraí-las.

XXII.3 A transformação do pensamento

Conforme o processo avança e a mente clarifica, os peregrinos espirituais percebem que duas formas completamente diferentes de pensamento acontecem dentro deles. A primeira é baseada em reações e condicionamento. Este é o pensamento feito de todas as pequenas formas-pensamento que as pessoas pegam como vírus.

O outro pensamento é de uma natureza completamente diferente. Não aparece como uma cadeia mecânica de reações mas como uma atividade criativa da alma. É um pensamento que conecta, como o processo de "sintonia" que descrevemos no Capítulo XI. Usando este novo modo, quando você pensa em alguém, uma viva conexão se estabelece com esta pessoa (e não apenas uma imagem da pessoa em sua mente). Quando você pensa em um objeto, as qualidades desse objeto ficam vivas em você. E assim você experimenta uma gama completamente nova de sentimentos, impressões e sensações que são o oposto da natureza esclerótica da mente.

Uma lenta mudança acontece: o velho modo de pensar da mente, baseado na consciência condicionada e separada, é gradualmente substituído pelo pensamento da "supermente" , ou do corpo astral transubstanciado, no qual o coração representa um papel central. Você se sentirá pensando de dentro do coração, assim como sentia o velho processo de pensamento acontecer em sua cabeça, sendo este último desconectado do Self. Agora, pensamento e Self se casaram no coração.

Simultaneamente, uma transformação gradual acontece no sangue. No começo, você só percebe que está mais ciente de seu sangue. Então, você percebe que a vida consciente do Espírito está começando a brilhar em seu sangue. Assim como antes era óbvio que todo o processo de pensamento acontecia em sua cabeça, fica óbvio que o Self, o Eu Superior, está vivo em seu sangue. Antes, sua existência acontecia principalmente no pensamento da mente, na cabeça. Agora você vive cada vez mais na consciência do Self, ou Espírito, no sangue. Este novo pensamento não é nada diferente de um pensamento do Self. Então você ganha esta clara percepção de que está pensando com seu sangue, e não só com seu coração.

Não pense que estas experiências são de uma natureza vaga e flutuante, como uma subjetividade etérea meio-real. Pelo contrário, estas experiências são "hiper-densas" e infinitamente mais tangíveis que qualquer outra coisa que antes ocupava lugar em sua consciência. Se você olhar como era antes da transformação, e comparar ao Espírito de Vida que agora flui em seu sangue, é como se você estivesse caminhando no planeta como um zumbi, sem nem mesmo saber o quão vazia era a sua alma.

Uma profunda sensação de Verdade se desenvolve com o pensamento do sangue. Uma das características óbvias da velha forma de pensamento da mente era a dúvida. A mente duvidava todo o tempo. O único modo dela se

decidir se uma proposição era verdade ou não, era usar a lógica, a discussão e a comparação para tentar formar uma opinião. O pensamento do Espírito, pelo contrário, é dotado de um irresistível estado de conhecimento da Verdade. O propósito de sua vida brilha na sua frente, há um estado de unidade e certeza sobre o próximo passo a ser dado.

XXII.4 A busca pelo Graal

O Graal é a vasilha que recebeu o sangue de Cristo. É o tema central do toda a tradição esotérica ocidental. Em termos de alquimia interior, o Graal é o veículo que pode receber o mais elevado Espírito. Isto diz respeito à construção do glorioso corpo de imortalidade, no qual a mais alta consciência do Self pode ser vivenciada.
O corpo de imortalidade é um corpo de conexão. Não apenas o Espírito vive nele, mas toda a criação, o macrocosmos, como indicado na Tábua Esmeralda:

> *et recepit vim superiorum et inferiorum* E isto recebe/compreende a força das coisas que estão acima e as que estão abaixo.

Nunca se deve considerar que o Espírito pode ser definido de alguma forma. Devido à Sua natureza absoluta, Ele cerca muitos paradoxos: sempre que algo é realmente verdadeiro sobre ele, normalmente o oposto também é. Quanto mais se conhece o Espírito, mais se percebe a própria ignorância quanto à Sua insondável profundidade.
Há uma grande beleza no fato de que, em inglês, a palavra iniciado – initiate - significa tanto aquele que foi instruído nos mistérios, quanto... um novato! Eu acredito que esses dois significados não deveriam ser opostos, mas harmonizados. Qualquer que seja seu nível de percepção, sabedoria e esclarecimento, lembre-se sempre de que você permanece extremamente confuso sobre a real natureza do Divino, e de que a aventura humana está apenas no começo.

O Despertar da Visão Interior

Dicas sobre a localização dos Meridianos

Zu Shao Yang, o Meridiano da Vesícula Biliar, começa no canto externo do olho físico (não o terceiro olho!) De lá segue um caminho complicado ao redor da orelha e ao lado da cabeça. Pela lateral do tronco ramifica-se para a vesícula e para o fígado. Diz-se também que tem uma conexão direta com o coração. Do quadril faz um desvio repentino para o sacro, e volta pelo lado da coxa. Termina do lado externo da unha do quarto dedo do pé (contando o dedão do pé como o número 1).

Zu Tai Yang, o Meridiano da Bexiga, começa na cabeça, no canto medial/interno do olho físico, ascende diretamente para a testa e crânio e circula a cabeça 1 ou 2 centímetros longe da linha mediana. Sobre o pé, viaja por detrás do maléolo externo e então para baixo deste. Termina na parte externa do dedinho do pé. O Zu Tai Yang conecta com a bexiga e o rim.

Zu Yang Ming, o Meridiano do Estômago, começa na cabeça como uma ramificação descendente da parte inferior do meio do olho físico, e outra ramificação na frente da orelha. No pescoço, o meridiano está na borda anterior do músculo esternocleidomastóideo, e então diz-se que faz um súbito desvio em direção à sétima vértebra cervical antes de voltar para a frente do tórax. No pé, termina no segundo dedo do pé (contando o dedão do pé como o número 1).